

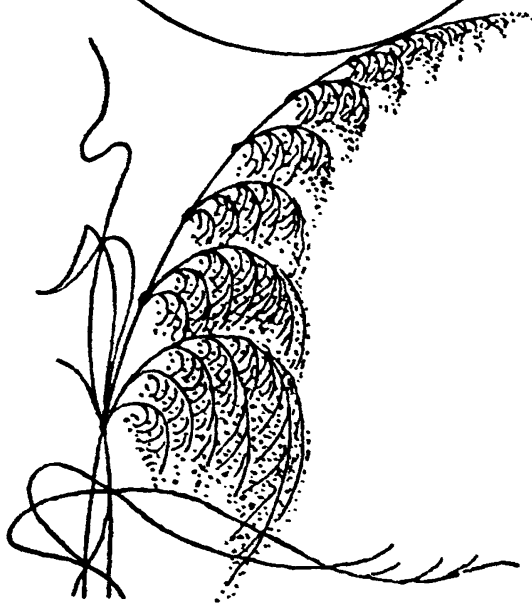


Ж. И. Орлова

**БЛЮДА
из КРУП**

Ж. И. Орлова

**БЛЮДА
из круп**



МОСКВА
«КОЛОС» 1992

ББК 36.997

О-66

УДК 641.56(083.12)

Редактор М. И. Никифорова

Орлова Ж. И.

О-66 Блюда из круп. — М.: Колос, 1992. — 335 с.:
ил.

ISBN 5-10-002418-6

В книге широко представлены рецепты «крупяной» кулинарии — это и общеизвестные блюда из круп, и незаслуженно забытые. Автор также предлагает вниманию читателя материал о пищевой и биологической ценности круп и блюд из них, знакомит с медицинским аспектом их использования.

Для широкого круга читателей.

3403040000-066

О ————— 104-92
035(01)-92

ББК 36.997

ISBN 5-10-002418-6

© Издательство «Колос», 1992

Блюда из круп занимают почетное место в пищевых рационах жителей самых разных регионов Земли. У русских – это каши, кулеш; у народов Юго-Восточной Азии, Ближнего Востока, Средней Азии – плов, у жителей Грузии, Молдовы, Румынии – мамалыга, у англичан – пудинги и т. д.

Почти у каждого народа есть своя, традиционно сложившаяся и пользующаяся большой любовью «крупяная» кулинария. В ряде же стран – Китае, Вьетнаме, Японии, а также в русской кухне блюда из круп были и есть не только основной продукт питания, но и предмет особого поклонения (вспомним русскую кашу, восточный плов и др.).

В чем причина такого отношения? Имеет ли оно под собой научную основу или это просто дань вековым традициям? Как оценивают блюда из круп современная медицина и наука о питании? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо немного вспомнить химию и ознакомиться с современными представлениями о пищевой ценности круп и блюд из них, поскольку именно она определяет значение различных продуктов и блюд в нашем меню.

Пищевая ценность продуктов обуславливается прежде всего их химическим составом.

Что же представляют из себя с этой точки зрения крупы? Положительной особенностью круп, выгодно отличающей их от других продуктов растительного происхождения (овощи, фрукты), а также от мяса и рыбы, является наличие в них почти всех основных пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека, – белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В то же время не все они находятся в нужном для человека количестве, и их соотношение во многих случаях да-

леко от оптимального, что существенно ограничивает пищевую ценность продуктов и блюд из круп.

Как было уже отмечено, все крупы имеют в своем составе белки, но содержание их неодинаковое — от 7 г/100 г в рисовой до 12,6 г/100 г — в гречневой. Особо следует отметить чрезвычайно низкое содержание белков в саго, которое в отличие от большинства круп не принадлежит к числу продуктов переработки злаков, а производится из картофельного крахмала. Именно поэтому оно широко используется в лечебном питании у больных с хронической почечной недостаточностью, нуждающихся в рационах с резко уменьшенным содержанием белков. Учитывая, что жители средней полосы России в среднем потребляют около 30–40 г крупы в сутки, легко рассчитать, что это обеспечивает поступление в организм 3–5 г белка, или 3–6% суточной потребности в нем человека. Очевидно, что при более широком использовании круп в питании, а это характерно для Средней Азии и ряда районов Севера, роль их в обеспечении человека белком может существенно (в 2–3 раза) возрасти. Следует отметить, однако, что качество, или, как принято говорить среди специалистов в области науки о питании, биологическая ценность белков круп, в значительной мере определяемая их аминокислотным составом, невысока. Дело в том, что в белках круп содержание ряда так называемых незаменимых аминокислот¹ значительно ниже того уровня, который принято считать оптимальным. Это существенно уменьшает (лимитирует) возможность их усвоения, поскольку для построения в организме собственных белков требуется поступление всех аминокислот, причем в строго сбалансированных соотношениях. В частности, в белках пшеницы особенно низок уровень аминокислоты лизина, которая лимитирует их усвоение на 40–50% поступающего количества. В белках кукурузы такой лимитирующей аминокислотой наряду с лизином является триптофан. Эти же аминокислоты, а также треонин ограничивают усвоение белков других круп, причем биологическая ценность белков гречки и овсянки несколько выше, чем остальных. Недостаточно высокое качество белков круп не позво-

¹ Не синтезируются клетками животных и человека и поступаю-
т в организм в составе белков пищи.

ляет использовать их в питании как единственный источник белковых веществ и требует, чтобы крупы сочетались в рационе с продуктами животного происхождения (мясо, рыба, яйца и др.), содержащими более полноценный белок. Особенно важно соблюдать этот принцип при организации питания детей и подростков, а также больных, перенесших тяжелые инфекции, хирургические операции и т. п., поскольку их организм крайне нуждается в полноценном строительном материале, необходимом для роста (или восстановления) органов и тканей. В то же время в сочетании с белками животного происхождения усвояемость белков круп значительно повышается, и они могут участвовать в обеспечении организма человека белком, свойства которого в ряде случаев выгодно отличаются от свойств белков животного происхождения. Так, например, растительные белки в отличие от животных не вызывают увеличения уровня холестерина в крови и уменьшают нагрузку на пищеварительный аппарат.

Наряду с белками в крупах присутствуют и жиры. Больше всего содержится жира в овсяной крупе (около 7 г/100 г крупы), а меньше всего — в рисе (0,5 г/100 г). Следовательно, в суточном рационе жителей средней полосы крупы обеспечивают в среднем поступление около 1–2 г жира, что составляет 5–10% суточной потребности в растительном жире. Очевидно, что при увеличении доли круп в рационе обеспеченность человека жирами еще более возрастает. Важно подчеркнуть, что жиры круп содержат в своем составе довольно много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот — линолевой (1–3 г/100 г крупы) и линоленовой (0,02–0,1 г/100), достаточное поступление которых в организм (15–20 г в сутки) — важная мера профилактики атеросклероза, болезней сердца и сосудов. К сожалению, это же обстоятельство может иметь и негативные последствия, обусловленные склонностью полиненасыщенных жирных кислот к окислению с образованием ряда химических соединений, обладающих горьким вкусом («прогоркание жиров»). Именно этим объясняется появление горького вкуса у овсяных хлопьев при их длительном хранении, в особенности в теплом месте и на свету.

Таким образом, крупы частично удовлетворяют по-

требности человека в белках и жирах. Однако более существенна их роль в поставке организму различных углеводов. Общее содержание углеводов в крупах колеблется от 60 г/100 г съедобной части крупы (толокно) до 74 г/100 г (рис). Основную часть (90–95%, или 55–75 г/100 г) углеводов во всех крупах составляет крахмал – сложное соединение, полимер, построенный из большого числа остатков глюкозы, до которой он и расщепляется в желудочно-кишечном тракте при последовательном воздействии двух ферментов: амилазы, выделяемой поджелудочной железой, и мальтазы, продуцируемой клетками слизистой тонкого кишечника. Образующаяся в кишечнике глюкоза поступает с током крови в печень, где превращается в запасной углевод организма – гликоген, представляющий из себя, как и крахмал, полимер глюкозы. Гликоген – важнейший источник свободной глюкозы, до которой он расщепляется при необходимости под действием ферментов печени. Глюкоза же является основным «клеточным» топливом, так как при ее окислении в органах и тканях образуется особое соединение – аденозинтрифосфорная кислота, в химических связях которой как бы накапливается энергия, освобождающаяся при «сгорании» глюкозы. Только в этой форме энергия пищевых веществ может быть использована для осуществления человеком различных физиологических функций – от мышечного сокращения до секреции желудочного сока и проведения нервного импульса.

Мы описали всю сложную цепь превращения крахмала в организме, чтобы подчеркнуть основную функцию этого пищевого вещества – удовлетворять потребность человека в энергии. Несложный расчет показывает, что с крупами за сутки человек получает в среднем около 18–25 г крахмала. Поскольку при сгорании 1 г этого вещества в организме выделяется около 4 ккал тепла, то за счет крахмала круп человек получает в сутки 72–100 ккал. Если же к этому добавить энергию, выделяемую при «сгорании» в организме белков и жиров круп, составляющую 21–38 ккал, то наглядно видно, что крупы обеспечивают среднесуточное поступление в организм 90–140 ккал, то есть около 5% потребности человека в энергии. Следует, однако, отметить, что в этом расчете учтен вклад только крупы. В то же время любое блюдо, приготовленное на

основе круп, содержит и другие продукты, которые также вносят свой энергетический вклад. Так, даже простейшее блюдо — сладкая каша, приготовленная на воде с добавлением масла, дает дополнительную прибавку энергии (около 80–130 ккал).

Наряду с углеводами в крупах присутствуют так называемые неперевариваемые полисахариды — полимеры, построенные из различных сахаров, отличных от глюкозы (галактозы, фруктозы, арабинозы, ксилозы и др.). К числу этих весьма разнообразных полисахаридов относятся клетчатка (целлюлоза), гелицеллюлоза, пектиновые вещества и др. Несмотря на различия в строении, эти соединения имеют одно общее свойство — они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Все эти вещества составляют основу клеточных стенок растений, и в частности злаков, в то время как в животных клетках они отсутствуют. Из-за нитевидной формы молекул и склонности к образованию волокнистых структур эти полисахариды получили общее название «растительные (или пищевые) волокна». Ранее их обозначали термином «клетчатка» (по имени наиболее распространенного представителя этой группы веществ), а также «балластные вещества», подчеркивая тем самым бесполезность неперевариваемых полисахаридов для человека в качестве источника энергии и пластического материала.

Нетерпеливый читатель вправе здесь воскликнуть — так для чего так много слов сказано о «бесполезных» для человека веществах? Однако он будет глубоко не прав, и мы не зря взяли слово «бесполезность» в кавычки, так как на самом деле биологическая роль этих соединений очень велика. Дело в том, что неперевариваемые полисахариды составляют основу каловых масс и содержание их в достаточных количествах в ежедневном рационе человека — одно из важнейших условий нормального функционирования кишечника. Более того, поскольку регулярное опорожнение кишечника — неременное условие нормального функционирования желчевыделительной системы, то растительные волокна необходимы и для предотвращения застоя желчи в печени и желчном пузыре. И, наконец, растительные волокна способны связывать на своей поверхности различные вредные, ядовитые вещества, как образующиеся в кишечнике при неполном

переваривании пищевых веществ, в особенности белков, так и поступающие в организм вместе с пищей (соли тяжелых металлов, пестициды, канцерогены и др.). Вредные вещества, связанные с растительными волокнами, выводятся вместе с ними из организма, что в значительной мере снижает их повреждающее действие. Аналогично этому растительные волокна связывают и выводят из организма холестерин, способствуя тем самым ускорению его обмена в организме и снижению уровня холестерина в крови. Теперь, вероятно, понятно, почему дефицит растительных волокон в рационах современного человека стал одной из главных причин значительного роста в последние десятилетия случаев хронических заболеваний кишечника (в том числе и рака), желчной системы и других так называемых болезней цивилизации. Здесь уместно напомнить, что крупы наряду с хлебом из муки грубого помола, овощами и фруктами являются основными источниками растительных волокон, содержащих целлюлозу и гемицеллюлозу. Наиболее высоко их содержание в овсяной и пшенной крупах, а самое низкое — в рисовой и манной. Эти различия в свойствах круп особенно важно учитывать при нарушениях двигательной функции кишечника. При ее усилении (развитии поносов, возникающих при острых и хронических заболеваниях кишечника) целесообразно использовать в питании манную и особенно рисовую крупы. Для последней наряду с низким содержанием растительных волокон характерно также наличие комплекса вяжущих и дубильных веществ, замедляющих работу кишечника и оказывающих противовоспалительное действие на слизистую кишки. Напротив, при снижении двигательной активности кишечника, что нередко наблюдается у лиц, ведущих сидячий образ жизни, в пожилом и старческом возрасте, а также при хронических заболеваниях кишечника, рекомендуется активное введение в рацион овсяной, пшенной, гречневой, перловой круп.

Следующими важными классами пищевых веществ, содержащимися в крупах, являются витамины, минеральные соли и микроэлементы, которые в отличие от белков, жиров и углеводов присутствуют в крупах в значительно меньших количествах и выполняют в организме функции не «строительного материала» или

источников энергии, а регуляторов обмена веществ.

Среди важнейших витаминов следует прежде всего упомянуть тиамин (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂) и ниацин (витамин РР), необходимые для нормального течения окислительных процессов в клетке, сопряженных с реакциями энергетического обмена и выработки АТФ, поддержания нормальных свойств кожи, функционирования сердца, нервной и пищеварительной систем. Наиболее высокое их содержание в гречневой крупе — 0,43 мг тиамина; 0,20 мг рибофлавина и 4,19 мг ниацина на 100 г крупы, а самое низкое — в манной (соответственно 0,14; 0,04; 1,20 мг/100 г) и рисовой (соответственно 0,08; 0,04 и 1,60 мг/100 г). Исходя из среднесуточного потребления круп в количестве 30–40 г, можно подсчитать, что с ними человек получает ежедневно не менее 0,07–0,08 мг тиамина, или 5–6% суточной потребности в этом витамине; 0,03 мг рибофлавина, или 1–2% суточной потребности, и 0,8–0,9 мг ниацина, или 7–8% потребности в нем. В крупах содержится 0,2–0,4 мг/100 г витамина В₆, исключение — пшенная и ячневая: у них этот показатель значительно выше — более 0,5 мг/100 г крупы. Суточная потребность организма в этом витамине — около 2 мг. Дефицит витамина В₆ отрицательно сказывается на обмене белков и аминокислот, деятельности центральной нервной системы, на процессах кроветворения, а также на состоянии кожных покровов. Довольно высоко в большинстве круп содержание витамина Е — важнейшего природного антиоксиданта, препятствующего интенсификации процессов перекисного окисления жирных кислот, а также продуктов их дальнейших превращений (альдегидов, кетон-ов и пр.). Эти вещества вызывают повреждение клеточных мембран, глубокое нарушение клеточного метаболизма и тем самым способствуют развитию многих заболеваний (атеросклероза, злокачественных новообразований и др.). В гречневой крупе уровень этого витамина превышает 6,5 мг/100 г, а в других (за исключением риса) колеблется от 2,5 до 3,5 мг/100 г (при суточной потребности в нем около 10–15 мг). В рисе содержание жирорастворимого витамина Е, как и других липидов, очень низкое (0,45 мг/100 г). В крупах присутствуют и другие витамины — фолиевая,

пантотеновая кислоты, биотин. В то же время аскорбиновая кислота (витамин С), витамины А, Р и В₁₂ (кобаламин) в них полностью отсутствуют, а провитамин А (и-каротин) содержится в крайне низких количествах лишь в гречневой, пшениной и кукурузной крупах.

Своеобразен минеральный состав круп. В них довольно много фосфора, причем особенно богаты им овсяная, ячневая и перловая крупы (более 300 мг/100 г при суточной потребности взрослых людей около 1600 мг фосфора), но мало кальция (от 20 мг/100 г в манной крупе до 147 мг/100 г в кукурузной при суточной потребности около 1000 мг). Эффективность усвоения кальция из продуктов зависит от соотношения этого элемента с фосфором. Оптимальным считается соотношение $(1:1,5) \div (1:2)$. В крупах оно неблагоприятное. Этому способствует также наличие в крупах фитатов, образующих с кальцием прочные комплексы, плохо всасывающиеся в кишечнике.

Большинство круп (за исключением манной, рисовой и кукурузной) богаты магнием — элементом, которому приписывают в настоящее время важную роль в регуляции артериального давления. «Чемпионом» в этом отношении признана овсяная крупа, в 100 г которой содержится 116 мг магния. Если учесть, что суточная потребность в этом элементе составляет 300–400 мг, становится ясно, что овсяная, гречневая, перловая крупы и пшено в немалой степени удовлетворяют потребности человека в магнии.

Крупы — также важные пищевые источники ряда микроэлементов — веществ, содержащихся в организмах в низких концентрациях (обычно тысячные доли процента и ниже), но необходимых для их нормальной жизнедеятельности. В первую очередь нужно упомянуть об их участии в построении и (или) регуляции активности многих ферментов. Значительное сходство между микроэлементами и витаминами нередко позволяет обозначать микроэлементы как неорганические витамины. Возвращаясь к вопросу о наличии микроэлементов в крупах, прежде всего следует упомянуть железо, содержание которого в них весьма значительно: от 960 мкг на 100 г продукта в манной крупе до 6000–7000 мкг на 100 г в гречневой и пшениной. И хотя основные поставщики железа — мясо и другие продукты животного

го происхождения, крупы тоже играют несомненную роль в снабжении человека этим микроэлементом.

Помимо железа в крупах есть цинк, марганец, хром. Цинком и марганцем особенно богата овсяная крупа (2,7 и 5 мг/100 г), на втором месте — гречневая (2,0 и 1,6 мг/100 г). Значительно меньше их в манной и кукурузной крупе (0,4–0,5 мг/100 г). Напомним, что суточная потребность человека в цинке составляет около 15 мг, в марганце — 3 мг.

Кукурузная крупа относительно бедна цинком и марганцем, но содержит наибольшее (по сравнению с другими крупами) количество хрома. Это подтверждает справедливость суждения о том, что нет продуктов полезных и бесполезных. Человеку важно разнообразить питание, и чем шире ассортимент продуктов, тем в большей мере могут быть удовлетворены его потребности во всех необходимых ему пищевых веществах. Применительно к крупам это означает целесообразность широкого использования в питании всех их видов — и манной, и гречневой, и рисовой, и овсяной, и др. Тем не менее если сравнить интегральную пищевую ценность различных круп, то преимущество останется за гречневой и овсяной, содержащими белки наиболее высокой биологической ценности, наибольшее количество липотропных веществ, препятствующих жировому перерождению печени, растительных волокон, витаминов группы В, железа. Напротив, пищевая ценность рисовой и особенно манной круп минимальная, однако это не означает, что они не должны использоваться в питании. Напротив, эти крупы служат основой для приготовления большого числа разнообразных и очень вкусных блюд, у детей же раннего возраста, а также у больных, страдающих заболеваниями желудка и кишечника, они являются практически незаменимой частью пищевого рациона.

Положительно оценивая роль круп в питании человека и целесообразность их постоянного использования в рационах взрослых и детей, следует, однако, подчеркнуть, что в ряде случаев интерес к ним следует резко ограничить. В частности, это относится к лицам с ожирением и избыточной массой тела. Больным, страдающим язвенной болезнью желудка и воспалением тонкой или толстой кишки (энтеритом и колитом), рекомендуется полностью исключить из своего

рациона пшеничную и перловую крупы, особенно богатые растительными волокнами. Другие же виды круп нужно готовить в виде протертых каш, чтобы создать щадящий режим для пораженных органов.

Таким образом, крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами — белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами.

Однако значение круп этим не ограничивается. Они широко используются как основа для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп.

Число крупяных блюд чрезвычайно велико, но прежде всего следует поговорить о важнейшем и древнейшем их виде — кашах. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каши могут быть жидкие и вязкие, рассыпчатые и полувязкие, на молоке и на воде, с сахаром и с маслом. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. К сожалению, к настоящему времени забыты многие рецепты простых и в то же время оригинальных блюд — манной каши с орехами; с морковью и изюмом; с яичным желтком; рисовой каши с яблоками и взбитыми сливками; гречневой каши с сушеными грушами; кукурузной каши с черносливом и орехами; знаменитого ароматного кулеша из пшеничной каши; пшеничной каши с морковью и яблоками; с курагой и медом; с грибами и луком; перловой каши с кабачками и помидорами и др. Сочетание круп с овощами, фруктами, орехами, грибами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их питательность за счет высокой пищевой ценности белков яиц, орехов и грибов, фосфатидов и железа яичного желтка; витаминов (С, β -каротина), калия. Отличаются такие блюда от «чистых каш» и по характеру воздействия на пищеварительную систему человека. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от «чистой» манной неплохо регулирует двигательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и со-

путствующими компонентами. Например, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белков круп высококачественными белками молока, содержащими дефицитные аминокислоты — лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В₁, РР, железа. Сходная ситуация имеет место и при использовании каш в качестве гарниров к мясу или рыбе, при приготовлении различных видов плова с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (рыба) обогащается растительными волокнами, крахмалом и содержащимися в небольших количествах витаминами Е, В₁ и РР. В еще большей степени повышается пищевая ценность блюд, сочетающих одновременно кашу с мясом, овощами и фруктами. Это, например, рис с кургой и бараниной; рис с бараниной и гранатами; утка с рисом, изюмом и черносливом; гречневая каша с печенью и луком, каша с тыквой. Овощи обогащают такие блюда витамином С, калием, органическими кислотами и способствуют перевариванию и усвоению и мяса, и круп. Следует отметить, что действие каш на организм человека, и в частности на его пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так, рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного действия. Вот почему при язвенном и воспалительном поражении желудка и кишечника в рационы включают протертые или вязкие, а не рассыпчатые каши.

Крупы добавляют в качестве одного из составных компонентов в салаты. Они повышают их пищевую ценность прежде всего за счет крахмала и делают блюда более сытными. Пищевая ценность салатов особенно возрастает, если помимо овощей и круп в их состав входят мясо, рыба, яйца или сыр, богатые высококачественными белками.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, которые нередко готовят с добавлением сыра, творога, грибов, овощей.

Большинство этих блюд оказались незаслуженно забытыми, несмотря на то, что они незаменимы при организации диетического питания. Несколько большей популярностью пользуются у нас различные крупяные пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными свойствами. Эти блюда можно бесконечно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, заменяя творог сыром, и т. д. Они могут успешно использоваться и как десерт, и как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам мяса и рыбы. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему, не перегружают пищеварительные железы, почки. И поэтому особенно полезны детям и людям пожилого возраста.

По своим кулинарным характеристикам и пищевой ценности близки к пудингам и запеканкам значительно менее известные ныне блюда — вареники и галушки с крупами.

И наконец, последние две группы крупяных блюд — крупяные супы и пироги, оладьи, блинчики из круп, которые, как и каши, очень популярны в нашей стране. Крупы могут входить в первые блюда в качестве одного из компонентов (например, рис — в харчо, перловая крупа — в крестьянском супе), а также служить в них основой, в ряде случаев единственной (рисовый суп-пюре, суп из овсяных хлопьев и др.), или сочетаться с другими продуктами, например овощами, фруктами (рисовый суп с морковью, с яблоками, суп овсяный с грибами, с черносливом, суп картофельный с пшеном и т. д.). В зависимости от набора продуктов меняются пищевая ценность крупяных супов и их значение в питании человека. Так, пищевая ценность супов, приготовленных на мясных бульонах и содержащих мясо и различные овощи (рас-сольник, харчо и т. п.), будет в основном определяться именно этими компонентами, а крупы придают им дополнительные вкусовые и кулинарные качества и лишь в небольшой мере обогащают углеводами и минеральными солями. Эти супы обладают значительным сокогонным эффектом и резко усиливают секрецию же-

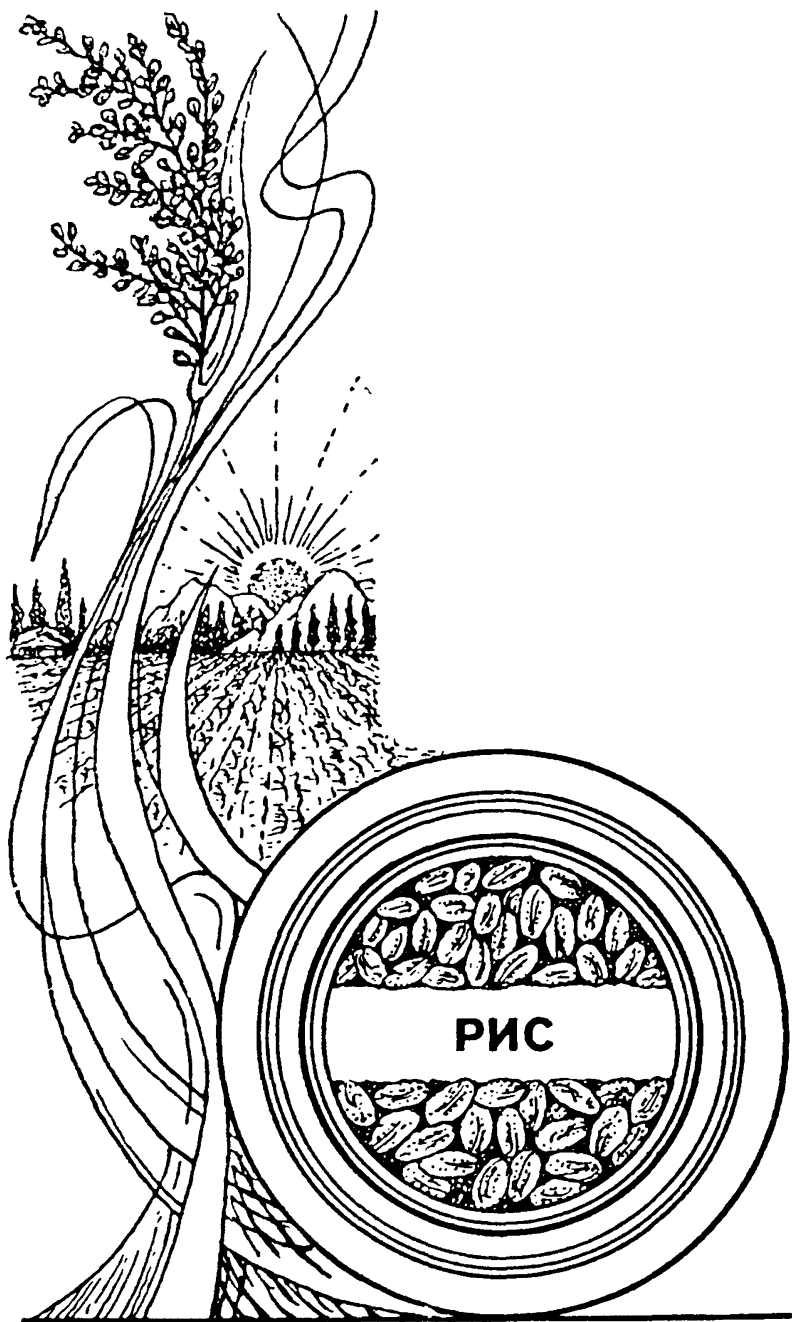
лудочного сока благодаря высокому содержанию экстрактивных веществ. Чисто крупяные супы (рисовый, овсяный) не вызывают значительной секреции желудочного сока и поэтому особенно полезны лицам с гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка.

Промежуточное положение занимают супы из круп и овощей. Они не оказывают сильного воздействия на желудочную секрецию, как супы на мясных бульонах, но благодаря экстрактивным веществам овощей не столь нейтральны, как чисто крупяные супы. Вот почему их можно широко использовать в питании и взрослых, и детей в качестве альтернативы супам и борщам на мясных и рыбных бульонах.

А теперь несколько слов о сладких блюдах, а также о пирогах, пирожках, блинчиках и т. д. В качестве основы для них используют рисовую, манную и овсяную крупы. Вкусные блюда можно приготовить и из кукурузной муки (блинчики из кукурузной муки с вареньем, кукурузные оладьи с изюмом и яблоками). Вкусовые качества этих блюд бесспорно высоки, но их пищевая ценность ограничена и сводится к поставке в организм в основном энергии и крахмала. Это же можно сказать и о муссах на основе манной крупы. В то же время пищевая ценность пирогов из риса с яйцами, из риса с палтусом, из кукурузной муки с курагой и творогом значительно выше, потому что в составе этих блюд наряду с углеводами присутствуют высококачественные белки творога, рыбы, яиц.

Как видим, ассортимент крупяных блюд несравненно шире того, к которому привыкли хозяйки. Вот почему мы надеемся, что, ознакомившись с этой книгой, читатель (а скорее всего, читательница) возьмет на вооружение понравившиеся ему рецепты и с их помощью разнообразит свое домашнее питание.

И. Я. Конь,
доктор медицинских наук





САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ РИСА И ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ

Отварить в соленой воде рассыпчатый рис, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выложить горкой в салатницу. Вымытые яблоки, помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

● Риса — 1 стакан, яблок — 2 шт., помидоров — 2 шт., огурцов свежих — 1 шт., сметаны — 4 ст. ложки, зелень петрушки.

САЛАТ С ДЫНЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

Апельсины очистить, разделить на дольки. Рассыпчатый рис смешать с нарезанной кубиками дыней, дольками апельсинов, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

● Отварного рассыпчатого риса — $\frac{1}{2}$ стакана, дыни — 600 г, апельсинов — 3 шт., ядер грецких орехов — 2 ст. ложки, майонеза — 4 ст. ложки.

САЛАТ ИЗ РИСА С МЯСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

Рис вымыть и отварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной кипяченой водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина разбавить водой (1 ст. ложку сока в 7 ложках воды), в этой апельсиновой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

● Риса — 1 стакан, воды — 2 стакана, немного соли, говядины жареной или вареной — 250 г. апельсинов — 1–2 шт.

● Для соуса: желток 1 яйца, горчицы и сахара — по 1 ч. ложке, уксуса — 1 ст. ложка, растительного масла — $\frac{1}{2}$ стакана, апельсинов — 1 шт., кукурузной муки — 1 ст. ложка, сок 1 лимона, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ С СЫРЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капустой, нарезанными кружочками помидорами, отварным рисом, нарезанной колбасой или ветчиной. Положить мелко нарубленный репчатый лук, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом.

● На 3 сладких перца свежих огурцов — 1 шт., капусты — $\frac{1}{3}$ небольшого кочана, помидоров — 1 шт., риса отварного — $\frac{1}{3}$ стакана, воды для варки риса — 1 стакан, колбасы или ветчины — 100 г, репчатого лука — 1 гол., горчицы — 1 десертная ложка, соли, зелени и столового (готового) майонеза — по вкусу.

САЛАТ ГРИБНОЙ С РИСОМ

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой, добавить растительное масло и потушить 4–5 мин. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан), быстро довести до кипения. Как только крупа почти впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза с растительным маслом, перцем и посыпать зеленью.

● Маринованных или соленых грибов — 300 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, петрушки или сельдерея — 2 корня, рубленой зелени — 1 ст. ложка, растительного масла — 2 ст. ложки, майонеза — 2 ст. ложки, молотого перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С РИСОМ

Сельдерей натереть на крупной терке, добавить рубленый репчатый лук, отварной рис, соль, молотый перец, рубленое яйцо, полить майонезом и посыпать зеленью сельдерея.

● Сельдерея — 5 корней, риса — 4 ст. ложки, лука репчатого — 1 гол., яиц — 1 шт., майонеза — 4 ст. ложки, рубленой зелени сельдерея — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА С РИСОМ

Нарезанный соломкой стручковый перец смешать с рубленым репчатым луком, отварным рассыпчатым рисом, добавить соль, полить майонезом и посыпать зеленью чабера.

● Сладкого красного перца — 6 стручков, риса — 4 ст. ложки, лука репчатого — 1 гол., рубленой свежей зелени чабера — 1 ст. ложка, майонеза — 4 ст. ложки, соли — по вкусу.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С РИСОМ

Отварные спаржу и рис смешать, добавить нарезанный соломкой или натертый на крупной терке сыр, укроп, полить майонезом и украсить веточкой укропа.

● Спаржи — 300 г, риса — 4 ст. ложки, твердого сыра — 100 г, майонеза — 4 ст. ложки, рубленого укропа — 2 ст. ложки, укропа — 1 веточка, соли — по вкусу.

САЛАТ ИЗ РИСА С ТЫКВОЙ

Промытый рис положить в кипящую соленую воду и варить до тех пор, пока крупа не впитает воду, затем добавить в рис кусочки тыквы, плотно закрыть крышку и дать постоять 15–20 мин. Выложить смесь на блюдо, охладить, посыпать мускатным орехом и полить майонезом. При подаче посыпать зеленью петрушки.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,25 л, тыквы — 200 г, майонеза — 3 ст. ложки, мелко нарубленной зелени петрушки — 1 ст. ложка, мускатного ореха и соли — по вкусу.

САЛАТ ИЗ РИСА С БОБОВЫМИ

Рис отварить. Замоченную фасоль сварить. Рис и фасоль охладить и перемешать. Лук нарезать соломкой. На блюдо уложить рис и фасоль, добавить молотый перец, полить растительным маслом, сверху уложить нарезанный кольцами репчатый лук.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 2 стакана, лука репчатого — 2 гол., растительного масла — 4 ст. ложки, соли и молотого перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ РИСА И СЕЛЬДИ

Рис отварить. Малосоленую сельдь очистить от костей и нарезать косыми маленькими кусочками. Лук нарезать колечками и залить кипятком на 2 мин, а затем быстро остудить в холодной воде. Листовой салат промыть в проточной воде, подсушить и нащипать пальцами. Все смешать и заправить майонезом. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками яйца и листьями салата. Зимой можно обойтись и без листового салата.

● Сельди — 1 шт., риса — 3 ст. ложки, лука репчатого — 2 гол., яиц — 3 шт., листового салата — 50 г, майонеза — 3—4 ст. ложки.

САЛАТ ИЗ РИСА И ОВОЩЕЙ

Рис отварить в соленой воде, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выложить горкой в салатницу. Вымытые яблоки, помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

● Яблоко – 2 шт., риса – 1 стакан, помидоров – 2 шт., огурцов – 1 шт., сметаны – 4 ст. ложки, зелени петрушки, сахара и соли – по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С РИСОМ

Перемешать йогурт с рисом, мелко нарезанными огурцами и перцем, все уложить на яйца, разрезанные на 4 части. Посолить и добавить по вкусу пряности (кориандр, красный перец).

● Яиц – 10 шт., отварного риса – 200 г, огурцов – 2–3 шт., красного сладкого перца – 100 г, йогурта – 300 г.

СЕЛЬДЬ КУСОЧКАМИ С РИСОМ И ИЗЮМОМ

Сельдь нарезать полосками шириной 1 см. Изюм размочить в небольшом количестве воды. Майонез смешать с томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные сельдь, рис и изюм.

● Филе сельди – 400 г, отварного риса – 150 г, изюма – 150 г, томата-пюре – 100 г, майонеза – 200 г.

САЛАТ С РИСОМ

Промытый и обсушенный рис засыпать в кипящее масло при постоянном помешивании. Заметьте, что цвет рисовых зерен не должен существенно измениться. Одновременно довести до кипения воду и залить ею рис, кастрюлю закрыть и оставить для набухания на маленьком огне на 15 мин. После охлаждения рис смешать с солью, майонезом, мелко нарезанным зеленым луком.

● Риса – 150 г, растительного масла – 3 ст. ложки, воды (для варки) – 500 г, майонеза – 300 г.

САЛАТ ИЗ РИСА И ПОМИДОРОВ

Рис отварить, хорошо промыть. Помидоры, огурец и сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, уложить в салатник и залить смесью уксуса или разведенной лимонной кислоты с подсолнечным маслом, посолив и поперчив по вкусу.

Вместо указанной подливки можно использовать майонез домашнего приготовления.

Приготовление майонеза. Желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, сахарным песком, горчицей и начать добавлять понемногу подсолнечное масло, которое необходимо постепенно втереть в полученную массу; затем также постепенно втереть простоквашу или кефир.

● Риса — $\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 2–3 шт., помидоров — 2–3 шт., свежих огурцов — 1 шт., уксуса — 2 ст. ложки, подсолнечного масла — 3 ст. ложки, соли и молотого перца — по вкусу.

● Для майонеза: яиц — 1 шт., горчицы — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка — 1 ч. ложка, подсолнечного масла — $\frac{3}{4}$ стакана, кислой простокваши или кефира — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.



СУПЫ

БУЛЬОН С ЗАПЕКАНКОЙ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ

Мясной бульон посолить, добавить масло, довести до кипения; всыпать рис и варить при слабом кипении, время от времени помешивая, до загустения. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с водой и поместить в жарочный шкаф для упревания риса.

Морковь, петрушку, сельдерей, лук репчатый, лук-порей, стручковый перец нарезать соломкой. Овощи

пассеровать до полуготовности, затем добавить мелко нарезанные свежие помидоры и на слабом огне продолжить пассеровать до готовности. После этого добавить консервированный зеленый горошек, посолить по вкусу и все проварить до загустения.

Приготовленный рис несколько охладить, добавить в него сырые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и промешать. На смазанную маслом сковороду положить ровный слой риса, на него — овощи и на них — снова рис. Разровнять поверхность риса, посыпать ее тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Готовую запеканку нарезать на порции, положить в тарелку и залить бульоном.

● Бульона — 2 л (в том числе 1–1½ стакана для приготовления риса), риса — 5 ст. ложек, масла — 3–4 ст. ложки (в том числе 1 ст. ложка для припуска риса), моркови, петрушки и сельдерея — по ½ шт., лука-порея — 1 гол., лука репчатого — 2 гол., стручкового перца — 1 шт., помидоров — 2 шт., зеленого горошка — 3–4 ст. ложки, сыра тертого — 1–2 ст. ложки, зелени — по вкусу.

БУЛЬОН С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, разрезать на дольки, очистить от семян и после этого порезать на более мелкие кусочки. Затем их припустить с небольшим количеством бульона. Отдельно сварить в подсоленной воде рис, ошпарить зелень петрушки. Положить в тарелки помидоры, рис, петрушку и залить бульоном.

● Мяса (с костями) — 800 г, риса — ½ стакана, помидоров — 120 г, зелени петрушки, соли — по вкусу.

БУЛЬОН С РИСОМ

Рис перебрать, хорошо промыть холодной водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, изредка помешивая ложкой, чтобы крупа не при-

стала ко дну. Перед подачей в суп можно положить ломтик лимона.

● На 2 л бульона риса — 3 ст. ложки, лимона — $\frac{1}{2}$ шт.

БОРЩ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С РИСОМ

Вымытую очищенную свеклу нарезать соломкой, положить в кастрюлю; добавить жиры, бульон, томат-пюре, уксус и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Морковь, петрушку, сельдерей, пастернак, репу нарезать соломкой; гогошары очистить от плодоножек и семян, также нарезать соломкой; лук репчатый нашинковать. Все смешать и пассеровать с добавлением жира до полуготовности. В кипящий бульон положить свежую капусту, нарезанную соломкой; через 10–15 мин добавить пассерованные овощи и все вместе варить на слабом огне еще 5–10 мин. В конце варки положить тушеную свеклу и заправить борщ томатным соусом и сахаром.

За 15 мин до подачи в борщ положить консервированный зеленый горошек, фрикадельки мясные с рисом и варить до готовности фрикаделек. Разлить в тарелки, положить сметану и посыпать борщ мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фрикаделек с рисом. Мясо пропустить через мясорубку; добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарубленный пассерованный или сырой лук, яйцо, молотый перец, соль, томатный сок, мелко нарезанную зелень петрушки; сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

● Свеклы — 350–400 г, картофеля — 2–3 шт., капусты свежей — 200 г, моркови, пастернака, петрушки — по 1 шт., зеленого консервированного горошка — 4–5 ст. ложек, лука репчатого — 2 гол., томат-пюре — 1–2 ст. ложки, масла — 3–4 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки, сахара, молотого перца, зелени, уксуса — по вкусу.

● Для фрикаделек: фарша мясного — 200–250 г, лука репчатого — 1 гол., риса — 1–2 ст. ложки, масла — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., зелени — 1–2 ч. ложки, соли, перца молотого — по вкусу.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Квашеную капусту тушить в кастрюле, добавив томат-пюре, жир и бульон, 1,5–2 ч. Сварить грибной бульон. Для этого сушеные грибы перебрать, залить холодной водой и дать помокнуть 15–20 мин. Затем вынуть, тщательно промыть и снова залить холодной водой на 3–4 ч. Варить грибы следует в этой же воде на слабом огне. Сваренные грибы вынуть из бульона, хорошо промыть, а сам бульон процедить через несколько слоев марли или влажной ткани (остатки со дна кастрюли вылить). В кипящий грибной бульон положить рис. Когда он сварится до полуготовности, положить тушеную капусту, нарезанные вареные грибы и все довести до готовности. Перед подачей положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Капусты квашеной — 250–300 г, риса — 3 ст. ложки, моркови — 1 шт., петрушки — 1 корень, сушеных грибов — 25 г, лука репчатого — 2 гол., томат-пюре — 1 ст. ложка, масла — 3 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, зелени — по вкусу.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ И ЖИРНОЙ СВИНИНОЙ

Квашеную капусту мелко порубить, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанную кусочками или нарубленную с косточкой жирную свинину (желательно грудинку), промытый рис и варить при медленном кипении до готовности свинины. Лук репчатый очень мелко нарезать, положить в сковороду с жиром. Помешивая, прокипятить его, добавить томатный сок, вновь довести до кипения и уже на слабом огне проварить до тех пор, пока жир не окрасится в оранжевый цвет. Затем соединить с супом, добавить острый красный стручковый перец,

консервированные стручки фасоли с отваром, довести до кипения. Заправить суп растертым с солью чесноком, посолить по вкусу. Перед подачей положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

● Свинины жирной — 300–350 г, капусты квашеной — 200–250 г, риса — 2–3 ст. ложки, лука репчатого — 2–3 гол., нарезанных бобов (стручки консервированной фасоли) — 3 ст. ложки, перца острого — $\frac{1}{4}$ стручка, сливочного масла — 3 ст. ложки, томатного сока — $\frac{3}{4}$ стакана, чеснока — 5–6 долек, сметаны — 3–4 ст. ложки, зелени или лука зеленого — по вкусу.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА С РИСОМ

В кипящий мясной бульон или воду положить промытый рис и варить его почти до готовности. Затем добавить нарезанный дольками или крупными кубиками картофель, мелко нарубленный и пассерованный репчатый лук, а через 10–15 мин — консервированный щавель и шпинат. Довести до кипения и посолить по вкусу. Перед подачей в щи положить сметану, вареное яйцо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа или зеленым луком.

● Риса — 2–3 ст. ложки, щавеля и шпината консервированного — по 5–6 ст. ложек, картофеля — 3–4 шт., яиц — 2–4 шт., лука репчатого — 2 гол., сливочного масла — 1–2 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, зелени или зеленого лука — по вкусу.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА С РИСОМ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

В кипящий мясной бульон или воду всыпать промытый рис и варить его до готовности. Затем добавить пачку плавленого сыра, пассерованный репчатый лук и все вместе варить при очень слабом кипении до тех пор, пока не расплавится сыр (необходимо следить, чтобы суп не «убежал»). После этого нужно положить консервированный щавель и шпинат и довести заварен-

ный бульон до кипения. Готовые щи посолить по вкусу. Перед подачей положить вареное яйцо, сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

● Риса — 3 ст. ложки, консервированного щавеля и шпината — по 5 ст. ложек, лука репчатого — 2 гол., сливочного масла — 1 ст. ложка, плавленого сыра — 1 пачка, яиц — 3—4 шт., сметаны — 3—4 ст. ложки, зелени или лука зеленого — по вкусу.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ С РИСОМ

Лук мелко нарезать и пассеровать до полуготовности, затем добавить томатный сок и потушить на медленном огне до мягкости. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян, нарезать ровными ломтиками и довести до полуготовности в небольшом количестве заранее подогретого бульона; сваренные и охлажденные мясные продукты — язык, почки, мясо, ветчину, сосиски или сардельки — нарезать ровными ломтиками.

Рис перебрать и залить подсоленной холодной водой на 2—3 ч, затем воду слить, положить рис в кипящий мясной бульон и варить почти до готовности. Добавить пассерованный репчатый лук, каперсы, соленые огурцы, через 5—10 мин — мясные продукты, довести до кипения, посолить по вкусу и дать постоять на краю плиты 5—8 мин. Разлить солянку в тарелки, добавить в каждую маслины, по кружочку лимона, сметаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Мяса говяжьего — 100 г, языка — 100 г, почек — 100 г, ветчины — 100 г, сосисок — 3—4 шт., риса — 2 ст. ложки, лука репчатого — 3—4 гол., огурцов соленых — 2 шт., каперсов — 2 ст. ложки, томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, маслин — 8—10 шт., масла — 2 ст. ложки, сметаны — 3—4 ст. ложки, лимона — 4 кружочка, зелени — по вкусу.

РАССОЛЬНИК ИЗ ПОЧЕК

В мясной или костный бульон положить почки, до полуготовности сваренные отдельно в воде (так как они дают очень много накипи) и нарезанные тонкими

пластинками. Затем сразу же добавить рис и довести и то и другое почти до готовности, после чего добавить мелко нарезанный картофель, петрушку и морковь. Последними кладут мелко нарезанные соленые огурцы и укроп. При этом картофель должен успеть свариться, иначе так и останется жестким. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Можно приготовить рассольник и без почек — с мясом или птицей. Тогда его делают на том же бульоне, в котором варились мясо или птица.

● На 1,5 л бульона почек — 400 г, соленых огурцов — 3 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля — 2–3 шт., моркови — 1 шт., корня петрушки — 1 шт., укропа — 1 пучок, соли — по вкусу.

РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ

Сварить рыбный бульон (из любой свежей рыбы), вынуть рыбу и, удалив из нее кости, порезать. На полученном бульоне отварить рис и овощи согласно предыдущему рецепту. Когда рассольник сварится, положить в него подготовленную рыбу. Перед подачей к столу можно заправить сметаной.

РАССОЛЬНИК С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Огурцы, лук, коренья нашинковать, залить маслом и 1 стаканом воды и тушить под крышкой на слабом огне. Когда вода выпарится и останется одно масло, все тушеные продукты переложить в кастрюлю с кипящей водой (3 л), добавить к ним рис и варить до тех пор, пока он не станет мягким. Затем положить томат-пюре и картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель сварится, добавить в рассольник рыбу, толченый чеснок и лимонную цедру.

● Консервов «Лосось натуральный» — 1 банка, соленых огурцов — 3 шт., репчатого лука — 1 гол., картофеля — 3 шт., моркови — 1 шт., петрушки — 1 корень, риса — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, цедры — $\frac{1}{2}$ лимона, чеснока — 1 долька, растительного масла — 3 ст. ложки, томата-пюре — 1 ст. ложка, воды — 3 л и 1 стакан.

РАССОЛЬНИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ

Морковь, пастернак, петрушку, сельдерей, лук репчатый нарезать соломкой и пассеровать до полуготовности. Подготовленные соленые огурцы нарезать соломкой и варить в небольшом количестве бульона или воды почти до полуготовности.

Пассерованные овощи положить в кипящую воду; добавить крупно нарезанный картофель и варить до полуготовности картофеля; затем добавить сваренные огурцы, приготовленные фрикадельки из кальмаров с рисом, лавровый лист, перец горошком и варить рассольник до готовности. В готовый суп по вкусу добавить прокипяченный огуречный рассол, соль. Перед подачей положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фрикаделек из кальмаров с рисом. Очищенные кальмары нарезать на небольшие кусочки, дважды провернуть через мясорубку, смешать с отварным рисом, сырыми яйцами, мелко нарубленным пассерованным луком, молотым перцем, солью, мелко нарезанной зеленью; все хорошо перемешать; сформовать шарики величиной с крупный грецкий орех.

● Для рассольника: моркови, пастернака, петрушки, сельдерея — по 1 шт., лука репчатого — 2 гол., картофеля — 2 шт., огурцов — 2 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, зелени — по вкусу.

● Для фрикаделек: кальмаров очищенных — 300–400 г, риса — 2 ст. ложки, яиц — 1–2 шт., зелени, соли, перца молотого — по вкусу.

РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ

Грибы отварить отдельно в подсоленной воде до мягкости. Соленые огурцы, луковицу, морковь, петрушку сложить в кастрюльку, влить масло и $\frac{1}{2}$ стакана воды, добавить 1 лавровый лист и 8 горошин черного перца и тушить до готовности, часто помешивая. Отваренные грибы поджарить с мелко нарезанным луком, всыпать муку и развести холодным грибным отваром. Рис и нарезанный кубиками картофель отва-

рить в отдельных кастрюльках. Все приготовленные овощи, грибы и рис сложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, хорошо размешать, влить мучную заправку с жареным луком, дать немного покипеть и подавать к столу.

● Сушеных грибов — 60 г, соленых огурцов — 5 шт., картофеля — 5–6 шт., моркови — 1 шт., петрушки — 1 корень, репчатого лука — 2 гол., риса — 1 ст. ложка, томатной пасты — 50 г, муки — 2 ст. ложки, подсолнечного масла — 6 ст. ложек, воды — 3 л.

СУП-ХАРЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ

Жирную говядину (грудинку, челяшко) обмыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить 8–10 стаканами холодной воды и поставить варить. Появляющуюся на поверхности пену удалять. Через 1,5–2 ч положить промытый рис, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и кинзы (по две веточки, связанные в пучок, так называемый букет) и продолжать варку до готовности мяса.

За 10–15 мин до окончания варки заложить мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, толченый чеснок, стручковый перец, соль, предварительно сваренную ткемали и сухие сунели.

Этот суп можно варить и с помидорами или томат-пюре, можно также подкислить винным уксусом, но в этом случае не добавляют ткемали или тклапи.

Подавая на стол, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки (по вкусу).

● Говядины — 500 г, лука репчатого — 3–4 гол., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров — 500 г или томат-пюре — $\frac{1}{2}$ стакана, зелени кинзы и петрушки — по 8 веточек; ткемали или кислого лаваша, сухих сунели (молотые сушеные разные пряные растения), чеснока и соли — по вкусу.

Вариант. Жирную говядину (грудинку, челяшко) нарезать маленькими кусками, обмыть, положить в кастрюлю, залить 8–10 стаканами холодной воды и поставить варить до полуготовности мяса. До закипания снять пену.

В отдельную кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, добавить жир, снятый с мясного бульона, и тушить 10 мин, не покрывая крышкой. Затем вынуть мясо из бульона, соединить его с тушеным луком, закрыть кастрюлю крышкой и снова тушить 15–20 мин. Потом добавить пюре из помидоров (пюре можно заменить помидорами, предварительно сваренными и протертыми через сито или же очищенными от кожицы и нарезанными ломтиками) и продолжать тушение в течение 10–15 мин, после чего залить мясо процеженным бульоном. Как только суп закипит, положить рис и продолжить варку.

За 10 мин до готовности добавить толченый чеснок, стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, укропа, сухие сунели, душистый перец (горошком), лавровый лист и соль. Из готового супа лавровый лист удалить.

● Говядины – 500 г, лука репчатого – 3–4 гол., риса – 4 ст. ложки, свежих помидоров – 500–700 г или пюре из помидоров – $\frac{1}{2}$ стакана, лаврового листа – 1–2 шт., душистого перца – 4–5 горошин, зелени кинзы и петрушки – по 4 веточки, укропа – 2 веточки; стручкового перца, сухих сунели и соли – по вкусу.

СУП-ХАРЧО ИЗ БАРАНИНЫ ИЛИ ГОВЯДИНЫ

Жирную баранину или говядину (грудинку) обмыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю и тушить. Через 10–15 мин к мясу добавить мелко нарезанный репчатый лук и все вместе хорошо потушить. Затем содержимое кастрюли залить кипятком (7–8 стаканов) и варить с момента закипания 1 ч, после чего всыпать рис и продолжать варку до готовности мяса.

За 10–15 мин до окончания варки заложить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень кинзы, стручковый и черный перец (истолченный), соус ткемали или винный уксус (по желанию) и соль.

● Баранины или говядины – 500 г, лука репчатого – 4–5 гол., риса – $\frac{1}{2}$ стакана или вермишели – $\frac{3}{4}$ стакана, черного перца – 3–4 горо-

шины, семян кинзы — $\frac{1}{2}$ ч. ложки; соуса ткемали или винного уксуса, зелени кинзы, стручкового перца и соли — по вкусу.

СУП-ХАРЧО ИЗ БАРАНИНЫ

Жирную баранину нарезать небольшими кусками, обмыть, положить в кастрюлю, залить водой (7–8 стаканов) и варить 2 ч с момента закипания. До закипания снять пену.

В отдельную кастрюлю положить лук, пропущенный через мясорубку, и жир, снятый с бульона, и тушить 10–15 мин. Затем прибавить томат-пюре и продолжать тушить еще 15 мин.

Бульон процедить и вместе с мясом вылить в кастрюлю с тушеным луком. Дав закипеть, всыпать предварительно намоченный рис и варить 20 мин. Затем добавить толченый чеснок и стручковый перец, мелко нарезанную зелень (кинзу, петрушку и укроп), сухие сунели, душистый перец, лавровый лист, соль и дать покипеть 10–15 мин. Из готового супа удалить лавровый лист.

● Баранины — 500 г, лука репчатого — 4 гол., риса — 4 ст. ложки, томата-пюре — $\frac{1}{2}$ стакана, душистого перца — 5–6 горошин, чеснока — 2–3 дольки, зелени кинзы — 4–5 веточек, петрушки — 3 веточки, укропа — 4 веточки, лаврового листа — 1 шт., сухих сунели, стручкового перца и соли — по вкусу.

СУП-ХАРЧО ИЗ КУРИЦЫ, ИНДЕЙКИ ИЛИ ГУСЯ

Подготовленную тушку курицы, индейки или гуся нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала мясо, закрыть крышкой и поставить варить. Появляющуюся до кипения пену снимать шумовкой.

Во время варки добавить толченый рис, мелко нарезанный лук, кусочки кислого лаваша, стручковый перец. Суп продолжают варить до готовности птицы.

За 3–5 мин до окончания варки суп посолить. При подаче на стол посыпать зеленью кинзы.

● На одну курицу средней величины риса — $\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 4 гол., кислого лаваша — 50 г, зелени кинзы — 4 веточки, стручкового перца и соли — по вкусу.

СУП-ХАРЧО С ОРЕХАМИ

Мелко нарезанный репчатый лук положить в кастрюлю, добавить масло, закрыть крышкой и тушить, время от времени помешивая, чтобы лук не пригорел.

Толченые грецкие орехи смешать с толченой зеленью кинзы, чесноком и перцем, развести 7 стаканами воды, влить все это в кастрюлю с поджаренным луком, прибавить рис или вермишель, посолить и варить.

Тем временем нарезать помидоры, потушить, протереть их через сито в чистую кастрюлю и варить до загустения, а потом опустить в кипящий суп. Дав супу еще раз закипеть, положить в него мелко нарезанную зелень кинзы и петрушки и тотчас же снять с огня.

● Лука репчатого — 3 гол., масла сливочного — 30–50 г, грецких орехов (очищенных) — 100 г, помидоров — 4–6 шт., зелени кинзы — 4 веточки, риса — $\frac{1}{2}$ стакана или вермишели — 3–4 стакана, стручкового перца, чеснока, зелени и соли — по вкусу.

СУП-ХАРЧО С ЯЙЦАМИ

Репчатый лук мелко нарезать, положить в кастрюлю и поджарить на масле (30 г); затем залить кипятком (6 стаканов), всыпать промытый рис и варить 15–20 мин. Очищенные грецкие орехи вместе с зеленью кинзы, чесноком, перцем и солью хорошо растолочь, развести двумя стаканами кипятка и добавить в кипящий суп. Через 5–10 мин опустить кусочки кислого лаваша или разваренные ткемали и дать супу закипеть. Затем разбить над кастрюлей и цельными опустить в суп одно за другим 4–5 яиц. Как только яйца сварятся вкрутую, суп снять с огня.

При подаче на стол рекомендуется посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и заправить маслом.

● Лука репчатого — 4 гол., масла сливочного — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, яиц — 4–5 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, очищенных грецких орехов — $\frac{3}{4}$ стакана; кислого лаваша или ткемали, зелени, перца, соли, чеснока — по вкусу.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ

Жирную баранину нарезать кусками, промыть, положить в кастрюлю, залить 8 стаканами холодной воды и поставить варить. Пену удалять шумовкой. Через 30 мин снять с бульона жир и поджарить на нем мелко нашинкованный репчатый лук. Поджаренный лук опустить в кипящий бульон, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, промытый рис, соль и варить до готовности мяса. К концу варки добавить чернослив, предварительно вынув косточки. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью петрушки.

● Баранины — 500 г, лука репчатого — 3 гол., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, чернослива — 200 г, зелени кинзы — 2–3 веточки, зелени петрушки и соли — по вкусу.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Мякоть баранины отделить от костей. Из костей сварить бульон и процедить. Мякоть вместе с жиром пропустить два раза через мясорубку, добавить рис, сырое яйцо, соль и черный молотый перец. Полученную массу тщательно размешать, разделить в виде шариков (фрикаделек) величиной с грецкий орех.

В кипящий процеженный бульон опустить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить 10 мин. Затем в кипящий суп опустить предварительно приготовленные фрикадельки, добавить очищенные от косточек алычу или ткемали и пассерованный репчатый лук и варить еще 10–15 мин. Перед подачей на стол добавить зелень кинзы и петрушки.

● Баранины — 500 г, картофеля — 3 шт., яиц — 1 шт., риса — $\frac{1}{4}$ стакана, лука репчатого — 3 гол., алычи или ткемали — $\frac{1}{2}$ стакана, зелени кинзы — 4 веточки, зелени петрушки, перца и соли — по вкусу.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ

Жирную баранину нарезать на куски, залить водой (6–8 стаканов) и варить до полуготовности, удаляя появляющуюся на поверхности пену.

Полуготовое мясо вынуть на сковороду и слегка обжарить на жире, снятом с бульона. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, соль и продолжать жарить 5–10 мин. Потом положить протертые свежие помидоры или томат-пюре и все вместе продолжать жарить еще в течение 10–15 мин.

Тем временем процедить бульон, довести до кипения, опустить в него промытый рис, морковь и картофель, нарезанные кубиками, и варить до готовности продуктов.

Во время варки положить в суп по вкусу черный перец и толченый с солью чеснок.

Поджаренное мясо соединить с готовым супом и дать 1–2 мин покипеть.

При подаче на стол суп заправить простоквашей (мацони) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или кинзы.

● Жирной баранины — 500 г, лука репчатого — 3 гол., риса — $\frac{3}{4}$ — 1 стакан, картофеля — 3–4 шт., моркови — 2–3 шт., помидоров — 4 шт. или томата-пюре — 3–4 ст. ложки, чеснока — 1–2 дольки, черного перца — 5–6 горошин; зелень петрушки или кинзы, простокваши (мацони) и соли — по вкусу.

СУП-БОЗБАШ

Жирную баранину хорошо обмыть холодной водой, нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанное курдючное сало вместе с зеленью кинзы, залить 8–10 стаканами холодной воды, накрыть

крышкой и поставить варить. Появившуюся при закипании пену снять шумовкой, после чего добавить нарезанный репчатый лук, толченый рис и варить до готовности мяса.

К концу варки добавить молотый черный перец и мелко нарезанную зелень кинзы (2–3 веточки) и петрушки.

● Баранины – 500 г, курдючного сала – 30–50 г, лука репчатого – 2–3 гол., толченого риса – 1 ст. ложка, зелени кинзы – 7–8 веточек, зелени петрушки – 2 веточки, черного перца и соли – по вкусу.

Вариант. Обмытую баранину с курдючным салом сварить так же, как описано выше.

Готовый бульон процедить, вновь заложить в него сваренную баранину и рубленое курдючное сало, добавить рис, нашинкованный репчатый лук и варить до готовности. Затем, влив яичный желток, предварительно разбавленный небольшим количеством супа, довести суп до кипения и тотчас же снять с огня, после чего всыпать мелко нарезанную зелень кинзы и эстрагона, молотый черный перец и соль.

● Баранины – 500 г, курдючного сала – 50 г, риса – $\frac{1}{4}$ стакана, лука – 3–4 гол., яичных желтков – 2 шт., зелени кинзы – 4–5 веточек, эстрагона – 2 веточки, черного перца и соли – по вкусу.

СУП-БОЗБАШ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Из бараньих костей сварить бульон, процедить. В процеженный бульон опустить горох и варить до готовности.

Тем временем сырое баранье мясо (мякоть) два раза пропустить через мясорубку, добавить к нему наполовину сваренный рис, соль, молотый черный перец, молотые корицу и гвоздику, сырое яйцо и все это хорошо размешать. Полученную массу разделить на фрикадельки.

Нашинкованный лук поджарить на жире, снятом с бульона, и опустить в кипящий суп. Дав супу еще раз закипеть, добавить остальные продукты: нарезанную кубиками морковь, ломтики свежих помидоров (с

которых предварительно снята кожица) или томат-пюре.

Фрикадельки следует опускать постепенно, одну за другой. Суп посолить и оставить на огне до готовности.

● Баранины (мякоть) – 300 г, бараньих костей – 200 г, гороха – 100 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, лука – 2 гол., помидоров – 3–4 шт. или томат-пюре – 3–4 ст. ложки, моркови – 1 шт., яиц – 1 шт., перца, корицы, гвоздики и соли – по вкусу.

Вариант. Мякоть баранины отделить от костей. Из костей сварить бульон, добавив во время варки одну морковь, веточку зелени петрушки и головку лука. Готовый бульон процедить.

Нашинкованный лук поджарить на жире, снятом с бульона, и опустить в кипящий процеженный бульон.

Одновременно приготовить фрикадельки: сырую баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, смешать с полусваренным рисом, добавить соль, молотый перец и сырое яйцо. Затем разделить фрикадельки-шарики величиной с грецкий орех и постепенно, одну за другой опустить их в кипящий бульон.

Перед подачей на стол суп заправить яичным желтком, разведенным небольшим количеством супа, посолить и посыпать измельченной зеленью кинзы.

● Жирной баранины – 500 г, лука – 3 гол., риса – $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана, яиц – 1 шт., яичных желтков – 2 шт., моркови – 1 шт., зелени петрушки – 1 веточка, зелени кинзы, перца и соли – по вкусу.

суп из курицы

Жирную куриную тушку опалить, выпотрошить, промыть, залить 8–10 стаканами холодной воды и поставить варить вместе с потрохами, очищенными кореньями и зеленью петрушки, снимая появляющуюся пену.

Когда курица сварится (вилка должна свободно прокалывать мясо ножки), вынуть ее и потроха из бульона, посыпать солью, сложить в другую посуду и накрыть крышкой. Бульон процедить и, добавив рис и 3–4 дольки чеснока, поставить варить еще на 30 мин.

Вареную курицу, нарезанную кусками, опустить вместе с потрохами в кипящий бульон, добавив зелень петрушки и морковь из бульона. Через 5 мин кастрюлю снять с огня.

подавая на стол, положить в суп хорошо истолченный чеснок (4–5 долек) и при желании посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

● На одну курицу средней величины с потрохами кореньев петрушки, моркови и сельдерея – по 3 шт., риса – $\frac{1}{2}$ стакана, чеснока – 8–10 долек, соли и зелени петрушки – по вкусу.

КЮФТА-БОЗБАШ С АЛЫЧОЙ (ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ)

Сварить гороховый суп с картофелем на костном бульоне, за 15 мин до окончания варки добавить фрикадельки (по 2 шт. на порцию), пассерованный лук, настой шафрана и зелень.

Для приготовления фрикаделек мякоть баранины нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить рис, специи, перемешать, разделить в виде шариков и начинить их кусочками алычи.

● Баранины – 500 г, курдючного сала – 100 г или топленого масла – 3–4 ст. ложки, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, алычи свежей – 1 стакан, гороха – $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля – 5 шт., лука репчатого – 2 гол., шафрана – $\frac{1}{2}$ ч. ложки или томата-пюре – 2 ст. ложки, перца и зелени – по вкусу.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Мясо отварить с очищенной и мелко нарезанной зеленью в 1,25 л слегка подсоленной воды. Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, йогурт и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий суп.

● Мясо молодого барашка или баранины – 500 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, зелени – 1 пучок, желтков – 2 шт., йогурта – 1 стакан, сок 1 лимона.

СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТНЫМ СОКОМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

В кипящий бульон положить подготовленный рис и варить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарезать или порубить, положить в разогретый жир и проварить в течение 3–5 мин, не допуская зажаривания. Затем влить томатный сок и на медленном огне кипятить 5–10 мин. Лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности. За 10 мин до подачи в суп опустить фрикадельки и сварить их. Суп заправить растертым чесноком, солью и молотым перцем. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

Приготовление фрикаделек. Мякоть говядины или баранины провернуть с луком через мясорубку, добавить яйцо, томатный сок, соль, молотый перец, зелень. Промешать, сформовать шарики величиной с грецкий орех.

● Риса – 3–4 ст. ложки, сливочного масла – 4 ст. ложки, лука репчатого – 3–4 гол., чеснока – 4–5 зубчиков, томатного сока – 1 стакан, зелени – по вкусу.

● Для фрикаделек: говядины или баранины – 250–300 г, лука репчатого – 1–2 гол., яиц – $\frac{1}{2}$ шт., томатного сока 2–3 ст. ложки, нарезанной зелени – 1 ч. ложка, соли, перца молотого – по вкусу.

СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ (ТИПА ХАРЧО)

Подготовленный рис положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Репчатый лук мелко порубить, положить в кастрюлю с растопленным жиром и, помешивая, прогреть в течение 3–4 мин. Затем влить томатный сок, промешать и на медленном огне при слабом кипении варить 5–10 мин. Когда жир приобретет оранжевый цвет, лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности. Филе рыбы (мерлузы, окуня и др.) промыть, нарезать на равные порции массой по 50 г, положить в суп; добавить нарезанный острый стручковый перец, лавровый лист, перец горошком, соль и при слабом кипении

варить до готовности. Готовый суп с рыбой заправить растертым чесноком, молотым перцем и солью по вкусу. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

● Филе рыбы – 400–450 г, риса – 4 ст. ложки, лука репчатого – 4 гол., растительного масла – 4 ст. ложки, томатного сока – $\frac{1}{2}$ стакана, лаврового листа – 3 шт., перца – 5–6 горошин, чеснока – 8–10 долек, соли, молотого перца, острого стручкового перца, зелени – по вкусу.

СУП ОСТРЫЙ С РИСОМ И СВИНИНОЙ

Жирную свинину нарезать равными кусочками массой по 40–45 г, слегка поджарить, положить в кастрюлю, добавить протертые через сито консервированные помидоры, сок от них, мелко нарезанный репчатый лук, гогошары или стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки или сельдерея; влить немного воды и все тушить на слабом огне до готовности свинины. В кипящую подсоленную воду положить рис; незадолго до его готовности добавить тушеную свинину, лавровый лист. Суп варить до готовности. Перед подачей суп заправить растертым с солью чесноком, острым красным стручковым перцем и посолить по вкусу; посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

● Жирной свинины – 400–450 г, лука репчатого – 3–4 гол., консервированных помидоров – 4–5 шт., гогошар или сладкого стручкового перца – 1 шт., риса – 4–5 ст. ложек, красного стручкового перца – 3 г, чеснока – 5–6 долек, зелени – по вкусу.

СУП ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАЛЬМАРА И РЫБЫ

В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную рисовую крупу и варить до полуготовности. Коренья, морковь, пастернак нарезать мелкими кубиками; лук мелко нашинковать и пассеровать все с жиром. Добавить мелко нарезанные свежие помидоры или томатный сок и потушить 5–10 мин. Овощи положить в

суп и варить почти до готовности крупы. Затем нарезать крупными кубиками картофель и заправить им суп, который продолжить варить до готовности картофеля. За 10–15 мин до окончания варки положить фрикадельки, лавровый лист, перец горошком. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фрикаделек. Кальмаров сварить, охладить, нарезать, смешать с филе сырой рыбы (окуня, трески, хека или др.); добавить замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль, молотый перец и все провернуть через мясорубку. Затем добавить пассерованный репчатый лук, сырые яйца, мелко нарезанную зелень; все хорошо промешать. Сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

● Риса – 2–3 ст. ложки, петрушки и пастернака – по $\frac{1}{2}$ корня, сельдерея – $\frac{1}{4}$ корня, лука репчатого – 2–3 гол., моркови – 1 шт., томатного сока – $\frac{1}{2}$ стакана или помидоров – 2 шт., картофеля – 3–4 шт., масла – 2–3 ст. ложки.

● Для фрикаделек: кальмаров – 200 г, филе трески – 250 г, хлеба пшеничного – 40–50 г, лука репчатого – 1 гол., молока – 1 ст. ложка, яиц – 1 шт., муки пшеничной – $\frac{1}{2}$ ст. ложки, зелени – 1 ч. ложка, соли, молотого перца – по вкусу.

СУП РИСОВЫЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

В кипящую воду всыпать подготовленный рис и варить его до полуготовности. Морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками, лук нашинковать и все вместе пассеровать с жиром до полуготовности; добавить томатный сок и варить все на медленном огне 5–10 мин. После этого овощи и лук соединить с рисом и картофелем, нарезанным крупными кубиками, варить 5–10 мин. Затем добавить нарезанный кусочками (30–40 г) морской гребешок, лавровый лист, варить суп при медленном кипении до готовности картофеля и морского гребешка. В готовый суп положить консервированный зеленый горошек с отваром, соль по вкусу и вновь довести до кипения. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

● Риса — 3 ст. ложки, картофеля — 3–4 шт., моркови и петрушки — по $\frac{1}{2}$ корня, лука репчатого — 2 гол., масла — 2–3 ст. ложки, томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, консервированного горошка — 3–4 ст. ложки, морского гребешка — 400 г, лаврового листа — 2–3 шт., зелени — по вкусу.

СУП РИСОВЫЙ С ГОРОХОМ

Горох промыть несколько раз в холодной воде и замочить на час в 5–6 стаканах воды. Затем поставить на огонь в той же воде и варить, пока не разварится. С разваренного гороха удалить шелуху.

Лук мелко нарезать, потушить до мягкости с растительным маслом, затем соединить с горохом и снова поставить тушить. Затем все залить процеженным гороховым отваром, добавить рис, мелко нарезанный картофель, мелко нарезанную зелень кинзы, соль и варить еще 15–20 мин. Перед подачей на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

● Гороха — $3\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 3–4 гол., растительного масла — $\frac{1}{3}$ стакана, риса — 1 ст. ложка, картофеля — 3 шт., зелени кинзы — 2 веточки, зелени петрушки, укропа и соли — по вкусу.

СУП-ШЕЧАМАНДЫ ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА С РИСОМ

Репчатый лук мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло и тушить.

Тем временем смешать мацони с водой, хорошо взболтать, чтобы не было комков, и влить в кастрюлю с тушеным луком. Туда же всыпать вымытый рис и варить. Во время варки добавить по вкусу соль и зелень. Когда рис хорошо разварится, суп снять с огня и, непрерывно помешивая, влить в него два взбитых яйца.

● Мацони — 2 стакана, воды — 0,5 л, лука репчатого — 2 гол., масла сливочного или топленого — 3 ст. ложки, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 2 шт., зелени и соли — по вкусу.

Вариант. Репчатый лук мелко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло и потушить. Затем тушеный лук залить стаканом кипятка, всыпать промытый рис и варить 15 мин.

Смешать мацони с водой, влить в кастрюлю с тушеным луком и варить 10 мин, после чего добавить зелени эстрагона и кинзы (сушеной или свежей), посолить и, дав покипеть 5 мин, снять с огня. Готовый суп заправить разведенными в небольшом количестве остуженного супа взбитыми яичными желтками.

● Мацони — 2–3 стакана, воды холодной — 0,5 л, кипятка — 0,25 л, лука репчатого — 3 гол., масла сливочного или топленого — 3–4 ст. ложки, риса — $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 2 шт. (желтки), зелени и соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С ГРЕНКАМИ

Морковь нарезать ломтиками, заправить солью, сахаром и слегка поджарить на сливочном масле. Затем переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить промытый рис и варить при слабом кипении до готовности. Готовую массу протереть. Вновь довести до кипения, развести бульоном до необходимой консистенции и заправить маслом и смесью яичных желтков и молока. К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба.

● На 4 моркови риса — $\frac{1}{3}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, молока — 0,25 л, желтков — 1 шт., соли и сахара — по вкусу.

СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ РИСА

Сварить на воде или молоке очень густую рисовую кашу из $\frac{1}{2}$ стакана крупы, протереть через сито, положить яйца, соль, перемешать. Из массы приготовить клецки, опустить их в суп, бульон или кипящее молоко.

● На $\frac{1}{2}$ стакана риса яиц — 5 шт., соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ И ОВОЩЕЙ

Подготовленную рисовую крупу хорошо разварить. Головки лука-порея с листьями, морковь, свежие помидоры мелко нарезать и пассеровать с жиром до мягкости. Картофель и цветную капусту отварить (по отдельности). Консервированный зеленый горошек с отваром довести до кипения.

Все продукты смешать и в горячем виде вместе с отваром протереть через сито. Затем довести до кипения, посолить по вкусу и, проварив 5–8 мин на сильном огне, добавить кусочки масла и вымешать. В тарелки с супом положить сметану и отдельно подать гренки.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, лука-порея — 1 гол., моркови — 1 шт., помидоров свежих — 2 шт., картофеля — 2–4 шт., цветной капусты — $\frac{1}{4}$ гол., зеленого горошка — 3–4 ст. ложки, масла или маргарина сливочного — 3–4 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАСНЫХ ТОМАТОВ С РИСОМ

Морковь мелко нарезать или натереть на терке, положить в кастрюлю, добавить воду, масло и припустить до готовности, затем добавить консервированные помидоры, довести до кипения и все вместе с отваром протереть.

Пшеничную муку слегка поджарить с маслом до светло-желтого цвета, охладить, развести горячим молоком до консистенции жидкой сметаны. Полученный соус соединить с протертыми овощами и посолить. Смесь довести до кипения, проварить на слабом огне 5–8 мин, после чего положить кусочки сливочного масла и тщательно промешать. Для этого зачерпнуть ложку супа и с небольшой высоты влить струей обратно в кастрюлю. Такую операцию следует повторить 8–10 раз. Жиры масла, хорошо перемешавшись с супом, распределяются в виде мельчайших шариков — получается хорошая консистенция. Суп с маслом кипятить не следует и заправлять его им надо незадолго до подачи.

Перед подачей в каждую тарелку положить сваренный рассыпчатый рис и сметану. Отдельно подать гренки.

● Помидоров — 1 банка (700–800 г), риса — 2–3 ст. ложки, моркови — 1 шт., муки пшеничной — 2 ст. ложки, масла — 2–3 ст. ложки, молока — 1 л, сметаны — 2–3 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РИСОМ

Помидоры положить на 1–2 мин в кипящую воду, затем сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Очищенные помидоры протереть через сито. В полученное пюре добавить горячую воду, соль, молотый перец, проварить смесь 2–3 мин, ввести в нее отварной рассыпчатый рис, сметану и посыпать зеленью сельдерея.

● Свежих помидоров — 5 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленой зелени сельдерея — 4 ст. ложки, воды — $1\frac{1}{2}$ л, соли и молотого перца — по вкусу.

СУП ИЗ КРАПИВЫ И РИСА

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой, довести до кипения и оставить на 15–20 мин для настаивания. К рису добавить молотый перец, сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с майонезом и зеленью петрушки.

● Крапивы (рубленые листья) — 4 ст. ложки, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, моркови — 1 шт., майонеза — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленой зелени петрушки — 2 ст. ложки, сливочного масла — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, воды — 2 л, молотого перца и соли — по вкусу.

СУП ИЗ РИСА И КАРТОФЕЛЯ

Картофель отварить в подсоленной воде и протереть через сито вместе с отваром. Сварить рис. Морковь, репчатый лук, корень петрушки нарезать мел-

кими кубиками, прогреть на огне в течение 2–3 мин со сливочным маслом. Коренья и лук соединить с протертым картофелем, добавить молотый перец, отварной рис и довести суп до кипения. Подавать со сливками.

● Риса – $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля – 2 шт., моркови – 1 шт., лука репчатого – 1 гол., корня петрушки – 1 шт., сливочного масла – 3 ст. ложки, сливок – $\frac{1}{2}$ стакана, воды – 2 л, соли и молотого перца – по вкусу.

СУП ИЗ РИСА И ГРИБОВ

В грибной бульон положить замоченный рис, сварить его до готовности, добавить пахту и довести суп до кипения. К нарезанным соломкой отварным грибам добавить натертые на крупной терке морковь и петрушку, рубленый укроп, сливки, соль и горячий грибной бульон с рисом.

● Сухих грибов – 50 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, моркови – 1 шт., петрушки – 1 корень, сливок – $\frac{1}{2}$ стакана, рубленого укропа – 2 ст. ложки, пахты – 1 л, воды – 1 л, соли и перца – по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ПОМИДОРНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

Очищенный и мелко нарезанный лук поджарить на сливочном масле (можно и на растительном) так, чтобы слегка зарумянился. Отобрать спелые помидоры, вымыть, нарезать на дольки и вместе с луком варить на слабом огне в закрытой кастрюле. Когда помидоры размякнут, положить вымытые и очищенные морковь, петрушку, рис, добавить овощной отвар, посолить, положить сахар и растертый чеснок. Варить в закрытой кастрюле 45–50 мин, пока рис не дойдет до кремообразной консистенции. Протереть все сквозь сито и еще раз прокипятить, помешивая ложкой, чтобы блюдо не пригорело. Подать с гренками.

● Помидоров – 10 шт., сливочного или растительного масла – $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, риса – $\frac{1}{2}$ стакана,

моркови — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., сахара — 1 ч. ложка, овощного отвара — 1,5 л, чеснока, соли — по вкусу.

СУП С РИСОМ И ТОМАТОМ

В кипящую воду положить сначала подготовленную рисовую крупу, затем нарезанную мелкими кубиками и ошпаренную репу. За 10–15 мин до готовности добавить пассерованный томат-пюре и овощи. Подавать суп со сметаной.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, моркови — $\frac{1}{3}$ шт., репы — 30 г, петрушки — 1 корень, лука репчатого — 1 гол., томата-пюре — 30 г, сала свиного топленого — 20 г, сметаны — 40 г, воды — 0,7 л.

СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ ХОЛОДНЫЙ

Сначала стручковую фасоль вымыть, почистить, порезать на мелкие квадратики, потом то же самое сделать с морковью и петрушкой. Помидоры натереть на крупной терке. Фасоль и корни сложить в кастрюлю, влить масло и тушить на слабом огне до мягкости. Затем залить горячей водой, посолить, дать немного покипеть, добавить подготовленные помидоры и очищенную от косточек алычу и варить 15 мин. Подавать суп холодным.

● Стручковой фасоли — 300 г, моркови — 1 шт., петрушки — 1 корень, помидоров — 3 шт., алычи — $\frac{1}{2}$ стакана, риса — 2 ст. ложки, подсолнечного масла — 4 ст. ложки, воды — 2 л, соли — по вкусу.

СУП ГРИБНОЙ С УШКАМИ

Сварить грибной бульон. Грибы вынуть, нашинковать и обжарить с мелко нарезанным луком, после чего смешать с отварным рассыпчатым рисом, поперчить и посолить.

Приготовить пресное густое тесто: высыпать на доску горкой муку, сделать в середине углубление,

вливать в него воду, яйцо, подсолнечное масло, посолить и осторожно размешать. Вымешивать тесто руками до тех пор, пока оно не станет гладким, без комков и при разрезании не тянется за ножом. Готовое тесто положить на доску и накрыть примерно на 10 мин горячей кастрюлей, чтобы в нем хорошо набухла клейковина; затем раскатать его в тонкий пласт, порезать ножом на квадратики, на каждый положить приготовленный из риса и грибов фарш, свернуть квадратики треугольником и хорошо склеить края, намочив их. Основанием треугольника обернуть палец левой руки, а правой соединить противоположные концы — получится форма ушка. Подготовленные таким образом ушки отварить отдельно в соленом кипятке, откинуть на дуршлаг и перед подачей опустить в готовый процеженный бульон.

● Сушеных грибов — 100 г, подсолнечного масла — 6 ст. ложек, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 2 гол., воды — 3 л, соли и перца — по вкусу.

● Для теста: муки — 200 г, подсолнечного масла — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., воды — 0,25 л, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Промытый рис варят 5–6 мин в кипящей воде, после чего откидывают на сито, дают стечь воде. Затем заливают горячим молоком и варят суп при слабом кипении 15–25 мин. Готовый суп заправляют солью, сахаром, сливочным маслом.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,5 л, молока — 5 стаканов, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли и сахара — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Промытый рис варят в кипящей воде, после чего протирают. В протертую массу добавляют горячее молоко, соль, сахар и доводят до кипения. При подаче на стол кладут в тарелки сливочное масло.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,5 л, молока — 3 стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли — по вкусу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

Промытую фасоль заливают водой и ставят варить до полуготовности. На этой стадии к ней добавляют молоко, дают ему закипеть, затем кладут промытый рис и варят все вместе 20–25 мин при медленном кипении. В конце варки суп солят. Сняв с огня, ему дают постоять 5 мин под крышкой, после чего разливают в тарелки и подают на стол. Отдельно подают сливочное масло.

● Фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,5 л, молока — 5 стаканов, риса — 3 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

Очищенную тыкву нарезают крупными кубиками, кладут в миску и заливают водой. В кастрюлю наливают воду, солят ее, когда же она закипит, всыпают перебранный рис и варят его до полуготовности. Затем вливают молоко, дают закипеть и кладут подготовленную тыкву. Варят еще 25–30 мин, потом снимают с огня и дают отстояться под крышкой 5–10 мин. Подают на стол горячим в тарелках, но можно в холодном виде.

● Тыквы нарезанной — 400 г, воды — 0,5 л, риса — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — 5 стаканов, соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ И РИСОМ

Нарезанную морковь кладут в кастрюлю, прибавляют сливочное масло (1 ст. ложку), сахар, небольшое количество горячей воды и тушат в закрытой кастрюле. Когда вода закипит, добавляют рис, молоко, разбавленное наполовину водой, и варят под крышкой 25

мин. Затем все протирают, разводят до желаемой густоты горячим молоком (примерно 1 стакан), солят по вкусу, прогревают. В готовый суп перед подачей на стол кладут сливочное масло (1 ст. ложку).

● Моркови — 7–8 шт., риса — 5 ст. ложек, молока — 3 стакана, воды — 0,75 л, сливочного масла — 2 ст. ложки, сахарного песка — 2 ч. ложки, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ТОПЛЕННОГО МОЛОКА С РИСОМ

Молоко довести до кипения, перелить в широкую кастрюлю и поставить в жарочный шкаф. Когда появится золотистая пенка, окунуть ее в молоко, также поступить при появлении второй, третьей и четвертой. Затем молоко процедить, а пенку охладить. Рис положить в кипящую воду и варить до полуготовности; воду слить, рис переложить в топленое молоко и варить на слабом огне до готовности. Добавить по вкусу соль и сахар. В тарелки с супом положить пенку от молока и по кусочку масла.

● Молока — 2–2,5 л, риса — 4–5 ст. ложек, масла — 1–2 ст. ложки, сахара и соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАШЕМ И РИСОМ

Подготовленный маш (золотистая фасоль) залить водой, довести до кипения и варить 20–30 мин. Добавить рис и варить еще 25 мин. Затем влить горячее молоко и варить суп до готовности. Перед концом варки посолить. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

● Молока — 1 л, маша — 100–125 г, риса — 2–3 ст. ложки, масла сливочного — 2 ст. ложки.

СУП ИЗ МОРКОВИ И РИСА

Морковь натереть на крупной терке. В горячую соленую воду (1 стакан) положить замоченный рис, проварить 2–3 мин, добавить молоко, тертую морковь,

масло, воду, довести суп до кипения и оставить для настаивания 8–10 мин.

● Моркови – 5–6 шт., риса – $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 3 ст. ложки, воды – 1,5 л, молока – 0,5 л, соли – по вкусу.

СУП С КАБАЧКАМИ И РИСОМ

Кабачки нарезать соломкой. Замоченный рис залить двойным количеством горячей соленой воды и довести до кипения. Когда зерна риса набухнут и впитают всю воду, добавить изюм, сливочное масло. Посуду плотно закрыть крышкой и варить рис на пару до готовности. Затем добавить горячее молоко, мед, нарезанные кабачки и перемешать.

● Кабачков – 500 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, меда – 1 ст. ложка, изюма – 2 ст. ложки, молока – 1 л, воды – 0,25 л, сливочного масла – $2\frac{1}{2}$ ст. ложки.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РИСОМ

Замоченный рис залить кипящей соленой водой, добавить к нему молоко, молотый перец, нарезанные соломкой свежие огурцы, морковь, рубленый лук. Смесь довести до кипения и настаивать 15–20 мин. Подавать с укропом и сливками.

● Свежих огурцов – 6 шт., риса – 4 ст. ложки, лука репчатого – 1 гол., моркови – 1 шт., сливок – $\frac{1}{2}$ стакана, рубленого укропа – 2 ст. ложки, молока – 0,5 л, воды – 1,5 л, соли и молотого перца – по вкусу.

СУП ИЗ ЯБЛОК, РИСА И ТВОРОГА

Яблоки натереть на крупной терке, смешать с отварным рассыпчатым рисом, протертым через сито творогом. Добавить соль, корицу, мед и залить полученную массу смесью пахты с кипяченой холодной водой.

● Яблоко — 5 шт., риса — 4 ст. ложки, меда — 1 ст. ложка, творога — 100 г, пахты — 1 л, воды — 1 л, корицы — на кончике ножа, соли — по вкусу.

СУП РИСОВЫЙ С КРАПИВОЙ

Сварить рассыпчатый рис. Крапиву мелко порубить, добавить отварной рис, нарезанные ломтиками яблоки, соль, залить пахтой и подать со сметаной и рубленым укропом.

● Риса — 1 стакан, воды — 0,5 л, рубленой крапивы — 3 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, пахты — 1,5 л, соли — по вкусу.

СУП ИЗ МОРКОВИ И РИСА

Рис отварить в 1 стакане подсоленной воды, откинуть на сито. Отвар охладить и соединить с пахтой. Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить ванилин, сметану, рис и залить холодной смесью пахты с рисовым отваром.

● Моркови — 4 шт., риса — 4 ст. ложки, яблок — 1 шт., сметаны — 4 ст. ложки, воды — 0,25 л, пахты — 1,5 л, ванилина, соли — по вкусу.

СУП ИЗ РИСА И КОНСЕРВИРОВАННОГО ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

Рис сварить, откинуть на сито, охладить. Смешать отвары риса и консервированного горошка, кефир, соль. Рис и консервированный зеленый горошек залить подготовленной смесью. Суп посыпать зеленым луком и полить сметаной.

● Кефира — 1 л, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, консервированного зеленого горошка — 1 стакан, отвара консервированного зеленого горошка — 1 стакан, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанного зеленого лука — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

СУП ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, проварить 2–3 мин и охладить в отваре. Яблоки нарезать ломтиками, смешать с рисом, отваром, кефиром, добавить мед, соль, ванилин.

● Кефира – 1 л, воды – 1 л, яблок – 4–5 шт., риса – 1 стакан, меда – 1 ст. ложка, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана, ванилина, соли – по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК С РИСОМ

Положить в кастрюлю промытые, нарезанные дольками и очищенные от семян яблоки (лучше всего антоновку). К ним добавить нарезанный белый хлеб (без корок), можно также цедру с лимона или несколько кусочков корицы. Все залить горячей водой, накрыть крышкой и варить до разваривания яблок. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть через сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести кипяченой горячей водой до нормальной густоты супа-пюре и прокипятить. При подаче положить в тарелки по столовой ложке отваренного отдельно риса. К супу можно подать сметану.

● Яблок – 500 г, воды – 1,5 л, булки – 200 г, цедры лимона или корицу.

СУП ИЗ ШИПОВНИКА, ОБЛЕПИХИ, ЯБЛОК И РИСА

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 мин. Затем дать настояться в течение 3 ч и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, со-

единить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

● Сушеных плодов шиповника — 3–4 ст. ложки, облепихи — 5–6 ст. ложек, риса — 3–4 ст. ложки, яблок — 2–3 шт., сахарного песка — 3–4 ст. ложки.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С РИСОМ

Яблоки промыть, очистить от сердцевин и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить все подготовленным отваром, добавить сметану или сливки.

● Яблок — 5–6 шт., риса — 3–4 ст. ложки, сахарного песка — 3–4 ст. ложки, лимонной кислоты — 1–2 г, корицы — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сметаны или сливок — 2–3 ст. ложки.

СУП ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ

Замоченный рис залить кипящей подсоленной водой, довести до кипения, проварить 2–3 мин и охладить в отваре. Яблоки нарезать ломтиками, смешать с рисом, отваром, кефиром, добавить мед, соль, ванилин.

● Кефира — 1 л, воды — 1 л, яблок — 5 шт., риса — 1 стакан, меда — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, ванилина — по вкусу.

СУП ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Замоченный рис залить стаканом подсоленной кипящей воды и варить. Когда крупа впитает всю воду, всыпать промытый изюм, накрыть кастрюлю крышкой, довести рис до готовности и охладить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с орехами, отварным рисом, изюмом, залить холодной кипяченой водой, добавить соль, корицу, сливки.

● Яблок — 5 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленых ядер грецких орехов — 2 ст. ложки, воды — 1,5 л, изюма — 2 ст. ложки, корицы — на кончике ножа, сливок — $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП-ПЮРЕ ИЗ АЙВЫ С РИСОМ

Айву вымыть, залить холодной водой, сварить до готовности и протереть через сито. Добавить сахар, влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения. В суп положить отваренный рис.

● Айвы — 500 г, сахара — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 1 л, картофельной муки — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, риса — $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ

Курагу перебрать, промыть, нашинковать, добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 ч, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.

● Кураги — 200 г, риса — 2 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 4 стакана.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА, ЗАМОРОЖЕННОЙ СЛИВЫ И ЯБЛОК

Рис разварить до готовности. Свежие яблоки нарезать, положить в кастрюлю, добавить сахар, сливу, залить водой и варить на слабом огне, периодически

помешивая, до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Все сваренные продукты вместе с отваром в горячем виде протереть через сито, довести до кипения и проварить 3–5 мин. Суп по вкусу заправить сахаром, солью, маслом. Отдельно подать гренки.

● Риса – 150 г, яблок – 5 шт., замороженной сливы – 5–6 шт., сахарного песка – 2–3 ст. ложки, масла – 2–3 ст. ложки, пшеничного хлеба – 150–200 г.

СУП ИЗ РИСА С ВИШНЕЙ

Вишню промыть, удалить косточки. Косточки залить 5 стаканами горячей воды, добавить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить 30 мин. За 5 мин до окончания варки прибавить очищенную вишню.

● Вишни – 300 г, риса – 5 ст. ложек, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, воды – 1,5 л.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА С ИЗЮМОМ

Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 мин, после чего протереть его вместе с отваром через сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис и ошпаренный изюм – по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

● Риса – 1 стакан, молока – 1 л, сливочного масла – 3 ст. ложки, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана.

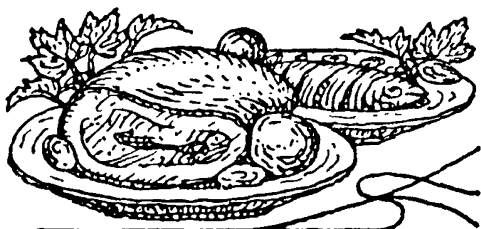
СУП ИЗ ЧЕРНИКИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ

Чернику вымыть, залить 350 г воды, кипятить 10–15 мин и затем на краю плиты настаивать 30 мин; после этого процедить, добавить сахар, лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе

с жидкостью дважды протереть через сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба.

● Черники сухой — 40 г, риса — 1 ст. ложка, сахарного песка — 2 ст. ложки, лимонного сока — 2 ст. ложки, хлеба белого — 50 г, воды — 0,75 л.

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА



МЯСО В ГОРШОЧКЕ С РИСОМ

Мясо нарезать кубиками 2×2 см, обжарить в жире, добавить нарезанный лук. Капусту нашинковать, а перец нарезать кольцами. Очищенные грибы порезать и вместе с овощами добавить к мясу. Все слегка обжарить, непрерывно помешивая, и залить мясным бульоном. Тушить 30–40 мин. Рис залить большим количеством воды и варить до полуготовности, затем промыть его, обсушить и добавить в горшочек с мясом и овощами. Прокипятить на очень слабом огне.

● Свинины или телятины — 400 г, капусты — 500 г, риса — $2\frac{1}{4}$ стакана, перца сладкого — 100 г, лука репчатого — 1–2 гол., грибов — 200 г, бульона — 1 л, растительного масла — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, чеснока, соли, перца — по вкусу.

ОТВАРНОЕ МЯСО С ЖАРеным РИСОМ

В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис, откинуть его на сито, дать стечь воде. Если к этому времени мясо не будет готово, рис накрыть салфеткой и поставить над кастрюлей с горячей водой, чтобы не остыл. В разогретом масле обжарить мелко нарезанный лук, тонкие колечки сладкого перца, чеснок. Доба-

вить мясо, приправить солью и молотым перцем, прожарить, затем добавить рис и мясо крабов, посыпать солью и сахаром, полить соком лимона. Жареный рис гарнируют дольками свежего огурца, помидора или яйца, а сверху посыпают молотыми орехами.

● Риса — $4\frac{1}{4}$ стакана, сладкого перца — 100 г, мяса куриного — 300 г, мяса крабов — 150 г, масла растительного — 6 ст. ложек, чеснока, молотого перца, соли, сахара — по вкусу, сок $\frac{1}{2}$ лимона.

ШИЛАПЛАВИ (А)

Жирную баранину нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, и поставить варить. Появившуюся при кипении пену снять шумовкой. Добавив одну луковицу, тщательно перебранный и промытый рис и соль, варить 2 ч. Затем всыпать немного молотого черного перца, дать закипеть и снять с огня. Переложив кушанье на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

● Баранины — 500 г, риса — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол., зелени петрушки — 2 веточки, молотого черного перца и соли — по вкусу.

ШИЛАПЛАВИ (Б)

Жирную баранину нарезать небольшими кусками, посыпать солью и сложить в закрытой посуде. Через 30 мин подготовленное мясо опустить в кипящую воду (вода должна только покрывать мясо) и варить до полуготовности. Появившуюся во время кипения пену снять шумовкой. Затем всыпать в ту же кастрюлю перебранный и промытый рис и продолжать варку до готовности. К концу варки добавить молотый черный перец и тмин.

● Баранины — 500 г, риса — 1 стакан, молотого черного перца, тмина и соли — по вкусу.

ШИЛАПЛАВИ (В)

Баранину нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю и потушить. Затем добавить мелко нарезан-

ные курдючное сало, репчатый лук, зелень (кинзы и петрушки) и все вместе снова потушить. Потом положить замоченный в воде рис, посолить, влить столько воды, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, и варить до готовности.

● Баранины — 500 г, лука репчатого — 2 гол., риса — 1 стакан, зелени кинзы — 4–5 веточек, петрушки — 3 веточки, соли — по вкусу.

ДОЛМА ИЗ БАРАНИНЫ

Жирную баранину (мякоть) вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень кинзы, базилика, эстрагона, чабера, промытый рис, соль, молотый черный перец и все тщательно перемешать.

В ошпаренные кипятком и затем охлажденные целые листья капусты положить фарш, каждый аккуратно завернуть, затем сложить рядами в кастрюлю и залить стаканом воды; сверху придавить чистым плоским камнем (гнет), закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности (1½–2 ч).

● Баранины жирной (мякоть) — 500 г, лука репчатого — 1 гол., зелень кинзы — 4 веточки, базилика — 3 веточки, эстрагона — 2 веточки, чабера — 1 веточка, риса — ½ стакана, капусты белокочанной — 800–900 г, молотого перца и соли — по вкусу.

Вариант. Жирную баранину (мякоть) вместе с зеленью кинзы (2 веточки) пропустить через мясорубку, затем добавить рис, толченый стручковый перец, толченые семена кинзы, имеретинский шафран, чеснок, сырое яйцо, репчатый лук (1 головка) и тщательно вымешать.

В ошпаренные кипящей водой и затем охлажденные целые листья капусты аккуратно завернуть фарш. Готовые листья уложить в кастрюлю, сделав прослойку между ними из кружков репчатого лука, мелко нарезанной зелени (кинзы, базилика) и зерен граната, залить помидорным соком и горячей водой, накрыть крышкой и варить до готовности (1½–2 ч).

● Баранины жирной (мякоть) — 500–600 г, лука репчатого — 3–4 гол., зелени кинзы — 6–7 веточек,

базилика — 4 веточки, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., капусты белокочанной — 800–1000 г, семян кинзы — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, помидорного сока — $\frac{3}{4}$ стакана, горячей воды — $\frac{3}{4}$ стакана, стручкового перца, имеретинского шафрана, зерна граната и соли — по вкусу.

ДОЛМА ЛЕТНЯЯ

Мякоть баранины с жиром пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук, зелень кинзы, базилика и петрушки, молотый черный перец, перебранный и промытый рис, соль и все хорошо перемешать.

Зрелые помидоры обмыть, нарезать, положить в кастрюлю и варить 8–10 мин, затем протереть через сито.

На баклажанах средней величины сделать небольшой долевой надрез, удалить семена и всыпать в отверстие немного соли.

Болгарский перец обмыть, нарезать верхушки вместе со стеблями, вынуть все семена, ошпарить кипятком и положить в сито.

Крепкие помидоры средней величины обмыть в холодной воде, срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров, и всыпать внутрь немного соли.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и нарезать тоненькими ломтиками.

Подготовленные помидоры, баклажаны и перец заполнить мясным фаршем и прикрыть срезанными с них верхушками.

На дно невысокой кастрюли положить обваленные в муке кости (очищенные от мяса), затем уложить рядами — сначала баклажаны, потом нарезанные ломтиками яблоки, фаршированный перец и помидоры. Все залить помидорным соусом и варить под крышкой до полной готовности (1 — $1\frac{1}{2}$ ч).

● Баранины — 600 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, баклажанов — 5 шт., помидоров — 6 шт. (для соуса — 6–7 шт.), перца — 6 шт., яблок — 10 шт., лука репчатого — 1 гол., зелени кинзы — 3 веточки, базилика и петрушки — по 2 веточки, молотого черного перца и соли — по вкусу.

ДОЛМА ИЗ АЙВЫ И ЯБЛОК С ФАРШЕМ ИЗ БАРАНИНЫ

Баранину (мякоть) вместе с жиром пропустить через мясорубку, а из костей сварить немного бульона.

Перебранный и промытый рис смешать с мясом, добавив мелко нарезанный лук, зелень кинзы, толченый стручковый перец и соль.

Крепкие яблоки и айву средней величины обмыть в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Подготовленные таким образом фрукты наполнить фаршем, накрыть срезанными верхушками, уложить рядами в невысокую кастрюлю, добавив сливы без косточек; затем влить туда 2 стакана бульона, сваренного из костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне до готовности (приблизительно 1-1½ ч).

● Баранины жирной — 500 г, айвы — 800 г, яблок — 800 г, риса — 60 г, лука репчатого — 1 гол., слив (кислых) — 300 г, зелени кинзы — 3 веточки, стручкового перца и соли — по вкусу.

ДОЛМА ИЗ БАРАНИНЫ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Мякоть баранины обмыть холодной водой, нарезать кусками и пропустить через мясорубку, добавить нарезанную зелень кинзы и базилика, очищенный и промытый изюм и еще раз все пропустить через мясорубку. Полученную массу вымешать, добавив соль и рис.

Листья капусты опустить в кипяток на 5-7 мин и охладить.

В каждый лист завернуть приготовленный мясной фарш. Готовые листья уложить в кастрюлю, сделав прослойку между ними из кружков репчатого лука и ломтиков яблок или айвы. Затем все залить водой или пропущенными через мясорубку помидорами так, чтобы жидкость слегка их покрыла, и варить под крышкой до готовности (1½-2 ч).

● Баранины (мякоть) — 500 г, риса — ¼ стакана, капусты — 700 г, изюма — 50 г, зелени кинзы и базилика — по 2 веточки, лука репчатого — 3-4 гол., яблок из айвы — 300 г, соли — по вкусу.

ГОЛУБЦЫ ИЗ РУБЛЕНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ И МЯСОМ

Свежую капусту очистить от загрязненных листьев, промыть; вырезать кочерыжку, листья крупно нарезать и положить в подсоленную кипящую воду, варить до полуготовности. Затем переложить капусту в дуршлаг и дать воде стечь. Охлажденную капусту мелко порубить. Стручковый перец (сладкий) очистить от семян и плодоножки, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, затем вынуть из воды, мелко порубить и слегка поджарить.

Рис перебрать, хорошо промыть, смешать с сырым фаршем из говядины, свинины или баранины, добавить нарубленную капусту, стручковый перец, обжаренный до мягкости (пассерованный) репчатый лук, сырые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея, рубленый чеснок, укроп, соль, перец молотый и все хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать голубцы сигарообразной формы, положить их в сковороду, слегка смазанную маслом, сверху сбрызнуть маслом и обжарить в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Залить сметаной с томатом и тушить голубцы до готовности в течение 1-1½ ч. Если во время тушения соус сильно густеет, следует добавлять бульон или воду.

При подаче голубцы полить соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Риса — 3-4 ст. ложки, капусты свежей — 700-800 г, сладкого перца — 2 стручка, лука репчатого — 2-3 гол., мякоти мяса — 450-500 г, яиц — 1-2 шт., масла — 2-3 ст. ложки, соуса сметаны с томатом — 3 стакана, зелени, перца молотого и соли — по вкусу.

КУЛЕШ ИЗ РИСА С БАРАНИНОЙ

Мякоть жирной баранины порезать на кусочки массой 35-40 г, посолить, посыпать молотым перцем и жарить 5-10 мин. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук и продолжать жарить на слабом огне до мягкости лука. Морковь, петрушку нарезать мелкими кубиками и пассеровать до полуготовности. Подготов-

ченный сладкий стручковый перец или гогошары мелко нарезать, слегка обжарить; добавить томат-пюре и потушить 5–10 мин. В горшок или утятницу положить подготовленную баранину, овощи, вымытый рис, лавровый лист, растертый с солью чеснок; налить подсоленный мясной бульон, поставить в жарочный шкаф и томить до готовности. При подаче содержимое выложить в тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью. Так же можно приготовить кулеш со свининой и говядиной.

● Баранины (грудинка, лопатка, корейка) – 400–500 г, риса – 1 стакан, лука репчатого – 3–4 гол., моркови и петрушки – по $\frac{1}{2}$ корня, стручкового сладкого перца или гогошар – 1 шт., бульона – 5–6 стаканов, масла – 3 ст. ложки, чеснока – 4–5 долек, лаврового листа – 3–4 шт., перца молотого, соли – по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ С РИСОМ И ЛУКОМ

Вырезку нарезать небольшими кусками, сложить в миску, пересыпая мелко нарезанным луком и толченым перцем; слегка сбрызнуть уксусом. Накрыть мясо крышкой и поставить для маринования на 2–3 ч в холодное место. Приготовить 5 тонких палочек. Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, на каждую палочку нанизать по 8 кусочков, посыпать мукой и положить на сковороду в раскаленное масло. Обжарить, поворачивая со всех сторон, чтобы на шашлыке образовалась румяная корочка. Внутри мясо должно остаться розовым. Подавать надо сразу же на подогретом блюде, полив соком из-под шашлыка, и посыпав крупно нарезанным зеленым луком. В холодном виде шашлык невкусен, а после разогревания становится жестким.

Отдельно подать разварной рис, смешанный с мелко порезанным и подрумяненным в растительном масле репчатым луком.

● Говяжьей вырезки 800 г, репчатого лука – 2 гол., муки – 1 ч. ложка, растительного масла – 6 ст. ложек, зеленого лука – 100 г, перца, укропа и соли – по вкусу.

МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С РИСОМ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

Мясной фарш смешать с отварным рисом, добавить мелко нарезанный и обжаренный в растительном масле до золотистого цвета лук, сырое яйцо, посолить, поперчить, хорошо вымесить. Сформовать из массы небольшие шарики, обвалять их в муке и на раскаленном растительном масле быстро обжарить со всех сторон. Для приготовления соуса растительное масло растереть с мукой, посолить и постепенно развести молоком. Дать соусу вскипеть. Положить в него жареные тефтели и хорошо прогреть.

● Мясного фарша — 250 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., растительного масла — 10 ч. ложек, молока — 0,4 л, муки — 1 ч. ложка, лука репчатого — 1 гол., соли и перца — по вкусу.

РУБЛЕННЫЕ СВИНЫЕ ЗРАЗЫ С РИСОМ

Вымытый рис положить в большое количество воды и варить около 15 мин, после чего воду слить. Свинину пропустить через мясорубку, добавить охлажденный рис, яйцо, приправы по вкусу, зелень и вымесить фарш. Из фарша сформовать продолговатые зразы, обвалять их в муке, а потом поджарить в разогретом жире. Влить стакан воды, добавить бульонный кубик, половинки вымытых слив и все вместе варить на слабом огне около 20 мин. Подавать зразы с картофелем и свежими овощами.

● Свинины — 300 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., рубленой зелени петрушки — 1 ст. ложка, муки — 1 ч. ложка, жира для сливы — венгерки — 250 г, жира для жарения, соли, молотого перца — по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С РИСОМ

Мясо пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, мелко рубленый пассерованный репчатый лук, сырые яйца, соус «Южный», лимонную кислоту, соль, перец, мелко рубленные чеснок и зелень. Массу тщательно перемешать, разделать в форме шницелей

(по два на порцию), запанировать в муке и обжарить. При подаче полить соусом сметанным с томатом и посыпать мелко рубленной зеленью.

● Мяса — 400 г, яиц — 2 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, соуса «Южный» — 40 г, лука репчатого — 1–2 гол., чеснока — 10 г, кислоты лимонной — 2 г, жира — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, соуса томатного — 150 г, сметаны — $\frac{2}{3}$ стакана, зелени — 20 г, муки пшеничной — 5 ч. ложек, перца, соли, зелени — по вкусу.

ПЕЧЕНЬ С МАНДАРИНАМИ ПО-ЯПОНСКИ

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить соевый соус и поставить в теплое место. Печень посыпать солью и красным перцем, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле. Мандарины также слегка обжарить и уложить сверху на рис и печень.

● Риса — 1 стакан, воды — 0,5 л, зеленого горошка — $\frac{1}{2}$ стакана, печени — 300 г, мандаринов — 2 шт., консервированных мандаринов — 1 стакан, растительного масла, муки, соли, красного молотого перца, соевого соуса (вместо него можно использовать зелень) — по вкусу.

ОТВАРНОЙ ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ И БЕЛЫМ СОУСОМ

Цыпленка нарезать на порции, разогреть на сковороде, подлив 1 стакан подсоленной воды, смешанной с 1 ч. ложкой растительного масла. Сварить рис, заправить его оставшимся растительным маслом. Цыпленка с рисом положить на тарелку и залить соусом.

Приготовление соуса. Растительное масло растереть на сковороде с мукой и солью, влить молоко и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня и соединить с лимонным соком.

● Отварного цыпленка — 1 шт., риса — $\frac{1}{2}$ стакана, растительного масла — 6 ч. ложек.

● Для соуса: растительного масла — 1 ч. ложка, муки — 1 ч. ложка, молока — 0,25 л, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соли — по вкусу.

РИС С КУРИНЫМ МЯСОМ

Мелко нарезанные лук и сладкий перец (предварительно удалить семена) обжарить в масле. Мясо нарезать полосками и добавить в него нарезанную кубиками ветчину. Приправить солью, перцем и смешать с отварным рисом. Рис должен быть сухим. Подать с томатным соусом.

● Мяса куриного, отварного — 300 г, ветчины — 100 г, риса — $2\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 1–2 гол., перца — 200 г, масла растительного — 6 ст. ложек, перца острого, соуса томатного, соли — по вкусу.

КУРИЦА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ, С РИСОМ

Мясо вареной курицы снять с костей, порезать на порции. Каждую порцию, взяв вилку, обмакнуть в тесто (замесить из муки, растительного масла, воды, водки, сахара и соли) и обжарить в сковороде с кипящим салом. Вынимать, как только подрумянится. Подавать с рисом.

Приготовление риса. Рис промыть в нескольких водах, залить кипятком, довести до кипения, воду слить, рис посолить, добавить сырую луковицу, сало и залить кипятком так, чтобы он только слегка его покрыл. Поставить в другую кастрюльку с кипящей водой и варить рис на пару до готовности, после чего удалить луковицу и подавать рис горячим.

● Кур — 1 шт., муки — 200 г, растительного масла — 1 ст. ложка (без верха), воды — 1 стакан, водки — 1 рюмка, сахарного песка — 1 ч. ложка, соли — по вкусу.

● Для риса: риса — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол., растительного масла — 1 ч. ложка, соли — по вкусу.

КУРИЦА ПО-ИСПАНСКИ

Разделать курицу и отделить мясо от костей. Кости изрубить и сварить из них бульон, а мясо нарезать небольшими кусочками, поджарить, чтобы хорошо

подрумянилось, соединить с пассерованным луком и тушить на медленном огне в небольшом количестве воды или бульона.

Отварить рис. Испечь перец, очистить от кожицы и нарезать соломкой, перемешать его с консервированным горошком, предварительно подогретым в масле.

На тарелку уложить рис, сверху — кусочки курицы. Перец с горошком разложить по краям тарелки. Сверху полить бульоном.

● Кур — 1200 г, жира — 100 г, лука репчатого — 1 гол., риса — 1 стакан, горошка консервированного — 150 г, сладкого красного стручкового перца — 200 г.

УТКА С РИСОМ, ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Утку опалить, удалить внутренности, срезать ножки, голову. Вымыть, разрубить на равные части. Обжарить с обеих сторон до румяного цвета.

Морковь нарезать кубиками, лук репчатый нашинковать и пассеровать до полуготовности. В утятницу положить попеременно подготовленную утку, промытый рис, чернослив, изюм, овощи. Залить горячей водой, довести до кипения и на слабом огне довести до готовности. При подаче полить маслом.

● Уток (большая) — $1\frac{1}{2}$ шт., риса — $1-1\frac{1}{2}$ стакана, чернослива — 1 стакан, изюма — 50 г, масла — 3 ст. ложки, репчатого лука — 2-3 гол., моркови — 1 шт., воды, зелени — по вкусу.

УТКА С РИСОМ, ЧЕРНОСЛИВОМ, ИЗЮМОМ И СУШЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

Утку опалить, удалить внутренности, срезать ножки, голову. Вымыть, разрубить на равные части. Обжарить с обеих сторон до румяного цвета.

Морковь нарезать кубиками, лук репчатый нашинковать и пассеровать до полуготовности. В утятницу положить попеременно подготовленную утку, промытый рис, чернослив, изюм, яблоки, овощи. Залить горячей водой, довести до кипения и на слабом огне довести до готовности. При подаче полить маслом.

● Уток 1 небольшая или $1\frac{1}{2}$ большой, риса — $1-1\frac{1}{2}$ стакана, чернослива — 200 г, изюма и сушеных яблок — по 50 г, масла — 2 ст. ложки, лука репчатого — 2-3 гол., моркови — 1 шт., воды — 1 л, зелени — по вкусу.

РИС С БАНАНАМИ И РЫБОЙ

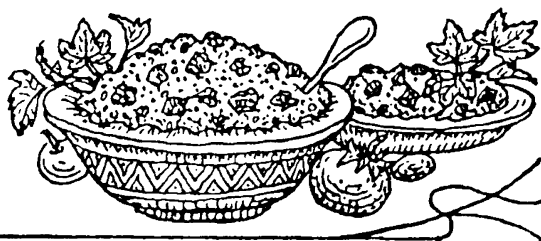
В подсоленной воде отварить рис, не разваривая его. Из марли сделать небольшой мешочек, вложить в него гвоздику, горошины перца и опустить в кастрюлю с рисом. Сварить рис до готовности, остудить и выложить на него кусочки отварной рыбы, ломтики банана. Все это полить соком лимона. Каперсы нарезать, смешать с йогуртом и вылить на рис. Дать постоять блюду некоторое время.

● Риса — 2 стакана, воды — 1 л, гвоздики — 3 шт., перца горошком — 6-8 шт., отварной охлажденной рыбы — 250 г, бананов — 2 шт., йогурта — 1 стакан, каперсов — 1 ч. ложка.

ТЕФТЕЛИ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА С РИСОМ

Морской гребешок провернуть через мясорубку, соединить с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным до мягкости репчатым луком, сырым яйцом, солью, молотым перцем; хорошо перемешать. Сформовать тефтели в виде шариков массой по 25-30 г, обвалять их в муке, обжарить на сковороде с разогретым жиром до образования румяной корочки, затем залить томатным соусом с луком и тушить в жарочном шкафу 10-15 мин. При подаче тефтели полить соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир положить заправленный маслом отварной рассыпчатый рис.

● Морского гребешка — 400-500 г, риса — 2-3 ст. ложки, яиц — 1-2 шт., лука репчатого — 2 гол., масла — 3 ст. ложки, муки — 1-2 ст. ложки, томатного соуса с луком — 2-3 стакана, соли — по вкусу.



ПЛОВЫ

плов откидной

Перебранный и хорошо промытый в теплой воде рис всыпать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варить до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг и несколько раз обдать холодной водой.

Тем временем в чистую кастрюлю положить часть масла (сливочного или топленого), и, когда оно распустится и разогреется, влить в него взбитые с солью яйца (цельные) и положить в один слой нарезанный кружками картофель. Через 3–5 мин в кастрюлю насыпать горкой отварной рис, добавить оставшееся масло, плотно накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Чтобы пар не выходил из кастрюли, щель под крышкой заложить повязкой из полотенца или салфетки, предварительно намоченных в воде и хорошо отжатых. Варить приблизительно 60–70 мин.

Готовый плов подавать на блюде; яичницу или жареный картофель уложить поверх риса.

Плов можно залить сверху какой-либо сладкой подливкой или вареньем, а нарезанную яичницу или жареный картофель разложить вокруг на блюде.

Можно подливку подать отдельно.

● Риса – $2\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 2–3 шт., картофеля – 2–3 шт., масла (топленого или сливочного) – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

плов припускной

Перебрать и промыть рис. В кастрюлю влить 2 стакана воды, всыпать немного соли и довести до кипения. Затем добавить 30–50 г масла (топленого, сливочного или растительного), один стакан риса и варить при слабом кипении без крышки, не перемешивая,

до тех пор, пока крупа не впитает в себя всю воду. После этого добавить еще масла (40–50 г), накрыть кастрюлю крышкой и варить 30–40 мин.

ПЛОВ С РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ

Сварить откидной плов и тем временем приготовить рагу из баранины следующим образом. Баранину разрубить на небольшие куски, положить на сковороду и немного прожарить. Потом посыпать солью, добавить нашинкованный лук, масло и хорошо прожарить все вместе до готовности мяса.

Горячий откидной плов разделить на две части с таким расчетом, чтобы, высыпав часть риса на блюдо и разложив на нем рагу из баранины, остальным количеством плова засыпать рагу. Поверх всего разложить яичницу или жареный картофель.

● Для плова: риса – 500 г, масла – 200 г, яиц – 2–3 шт. или картофеля – 2–3 шт., соли – по вкусу.

● Для рагу: баранины – 500 г, лука репчатого – 2–3 гол., масла – 4–6 ст. ложек, соли – по вкусу.

ПЛОВ С МОЛОДОЙ БАРАНИНОЙ ИЛИ ПТИЦЕЙ

Сварить откидной плов (до полуготовности).

Молодую баранину или птицу (курицу, цыпленка или фазана) зажарить целиком, а затем нарезать на порционные куски.

Картофель очистить, промыть и нарезать круглыми тонкими ломтиками.

В кастрюлю с широким дном положить масло, поставить ее на огонь и, когда масло распустится и разогреется, уложить в один слой нарезанный кружками картофель. Через 2–3 мин высыпать на него часть полусваренного риса, поверх которого уложить готовое мясо, оставшимся рисом покрыть мясо, добавить масла. Кастрюлю накрыть крышкой, щель между крышкой и краем кастрюли заложить повязкой из намоченной в воде, а потом отжатой ткани. Варить плов на слабом огне 30–40 мин.

● Риса — 500 г, баранины или птицы — 500 г, картофеля — 4 шт., масла — 6 ст. ложек, соли — по вкусу.

ПЛОВ С ЖАРЕНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

Цыпленка разрубить на куски, положить в сотейник и потушить. Затем добавить соль, немного молотого черного перца, масла (30 г) и тушить до готовности.

На маленькой сковороде разогреть масло (70 г) и положить в него очищенный, промытый и высушенный изюм без косточек. Когда изюм набухнет, переложить его вместе с маслом в сотейник с цыпленком и перемешать.

Тем временем сварить припускной плов, разделить его на две части. Одну высыпать на блюдо и разложить на ней куски жареного цыпленка, а другой засыпать мясо.

● Для плова: риса — 500 г, воды — 0,5 л, масла — 6 ст. ложек, соли — по вкусу.

● Для цыпленка: масла — 3—4 ст. ложки, изюма (без косточек) — 100 г, черного перца и соли — по вкусу.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

Жирную курицу сварить обычным способом.

В чистую кастрюлю слить куриный бульон со своим жиром, поставить на огонь и, как только он закипит, всыпать туда перебранный промытый рис и варить под крышкой до тех пор, пока вся жидкость не уварится. Затем снять с кастрюли крышку, счистить со стенок рис, собрать его в холмик, снова накрыть кастрюлю крышкой и держать на очень слабом огне до набухания риса. Крышку с кастрюли надо время от времени снимать и стряхивать влагу, накапливающуюся во время варки на ее внутренней поверхности.

Вареную курицу нарезать на порционные куски и выложить на одну сторону блюда, а на другую — высыпать плов.

● Риса — 2 стакана, кур — 1 шт., бульона — 4 стакана, соли — по вкусу.

Вариант. Сварить жирную курицу и одновременно приготовить полусваренный рис для откидного плова.

Снять с куриного бульона жир в чистую кастрюлю, поставить ее на огонь и, когда жир согреется, положить в него слой очищенного, промытого, нарезанного кружочками картофеля или влить 2–3 взбитых яйца. Через 2–3 мин всыпать горкой полусваренный рис, залить жиром и небольшим количеством бульона, накрыть крышкой и держать на слабом огне 30–40 мин.

Вареную курицу нарезать на порционные куски. На блюдо уложить с одной стороны куски курицы, с другой – готовый плов, а вокруг разместить жареный картофель или кусочки яичницы.

● Риса – 500 г, кур – 1 шт., картофеля – 2 шт. или яиц – 2–3 шт., соли – по вкусу.

плов со сладкой подливкой

Сварить обычным способом откидной плов. Для подливки необходимо ошпарить миндаль, снять с него кожицу, всыпать в чистую кастрюлю, залить $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды и варить 15 мин. Потом добавить перебранный, промытый изюм (без косточек), чернослив (без косточек), сахарный песок, мед, влить топленое масло, все перемешать и варить еще 15 мин.

Готовый плов высыпать на блюдо и сверху залить сладкой подливкой. Жареный картофель или нарезанную кусками яичницу разложить вокруг плова.

Подливку можно подавать отдельно.

● Для плова: риса – 500 г, масла – $10\frac{1}{2}$ ст. ложек, яиц – 2 шт. или картофеля – 2–3 шт., соли – по вкусу.

● Для подливки: очищенного миндаля – 200 г, изюма без косточек – 200 г, чернослива без косточек – 200 г, масла топленого – $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка – $1-1\frac{1}{2}$ стакана, меда – $\frac{3}{4}$ стакана.

плов с изюмом

Сварить припускной плов. На поверхности риса сделать углубление, всыпать туда сахарный песок и перебранный промытый изюм (без косточек), сверху

закрыть его рисом из плова. После чего кастрюлю закрыть крышкой и держать на слабом огне 20–30 мин.

● Риса – 1 стакан, масла – 6 ст. ложек, воды – 0,5 л, изюма без косточек – 200 г, сахарного песка – 1 стакан, соли – по вкусу.

Вариант. Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретый жарочный шкаф на 15–20 мин. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

● Риса – 1½ стакана, воды – 0,75 л, изюма – 3 ст. ложки, чернослива – 100 г, сливочного масла – 3 ст. ложки, соли – по вкусу.

ПЛОВ С АЙВОЙ И ТЫКВОЙ

Свежую айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками и смешать с промытым изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать ⅓ промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне 1 ч.

● Риса – 1½ стакана, тыквы – 400 г, айвы – 400 г, изюма – 1 стакан, сливочного масла – ⅓ стакана.

ПЛОВ С КУРАГОЙ И БАРАНИНОЙ

Кусочки мякоти баранины обжарить на слабом огне. Курагу перебрать, хорошо промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг, положить в разогретую с жиром сковороду и, помешивая, хорошо разогреть. Добавить сахар, обжаренную баранину, немного воды и все вместе потомить. Рис отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда

вода стечет, заправить рис маслом и взбитым яйцом и разделить на три части. В кастрюлю подлить масло и постепенно выкладывать поделенный рис, чередуя каждый его слой со слоем сухофруктов с мясом. Кастрюлю поставить на водяную баню и плов довести до готовности.

● Баранины (мякоть) — 350–400 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, кураги — 350 г, масла — 4–5 ст. ложек, янц — 1 шт.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Баранину разрезать на куски, поджарить на масле с мелко нарезанным луком, сложить в невысокую кастрюлю, залить мясо до половины бульоном или кипятком, добавить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности. Затем положить рис, промытый чернослив, залить все бульоном и под крышкой тушить до готовности риса (тушить на слабом огне или в духовом шкафу).

● Баранины — 500 г, сливочного масла — 6 ст. ложек, риса — 150 г, чернослива — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол., лаврового листа — 2 шт.

ПЛОВ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОВОЩАМИ

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду, добавить масло и сахар. Довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис смешать с промытым черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до готовности.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, чернослива — $\frac{1}{2}$ стакана, моркови — 1 шт., цветной капусты — 100 г, сливочного масла — 3 ст. ложки, воды — 0,2 л.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю

с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 мин. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

● Риса – $1\frac{1}{2}$ стакана, воды – 0,75 л, изюма – 3 ст. ложки, чернослива – $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 3 ст. ложки.

ПЛОВ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЧЕСНОКОМ

В кипящую воду добавить соль, рубленый лук, засыпать замоченный рис и довести смесь до кипения, а затем нагрев уменьшить и продолжить варить плов, не мешая, до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Затем проткнуть его в нескольких местах, добавить промытые изюм и чернослив, растительное масло, чеснок, плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности в течение 15–20 мин.

● Риса – 2 стакана, воды – 1,5 л, лука репчатого – 3 гол., растительного масла – 5 ст. ложек, изюма – 3 ст. ложки, чернослива – 20 шт., чеснока – 20 зубчиков.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ И ГРАНАТАМИ

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть баранину водой. Затем прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким. При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим рисом, сваренным в слегка подсоленной воде.

● Риса – $1\frac{1}{2}$ стакана, баранины – 500 г, лука репчатого – 2 гол., гранатов – 2 шт., топленого масла – $1\frac{1}{2}$ стакана.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до тех пор, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. Затем откинуть рис на сито и остудить холодной водой. В глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром и, закрыв кастрюлю крышкой, нагревать в течение 30–40 мин. Чтобы рис не пригорал, на дно кастрюли можно предварительно положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом. При подаче на стол плов полить сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30–40 мин. Подавать со сладкой подливкой (см. выше).

● Риса — 2 стакана, изюма — 150 г, меда — 150 г, топленого масла — $\frac{1}{2}$ стакана.

ПЛОВ С БАКЛАЖАНАМИ

В посуде с нагретым сливочным маслом слегка спассеровать нарезанный кружками репчатый лук, к нему добавить разрезанные на 8 частей стручки сладкого перца (без семян), небольшие кусочки свежих белых грибов или шампиньонов, кубики баклажанов размером 15–20 мм, помидоры без семян (разрезанные на дольки), немного зелени петрушки. Все это пере-

мешать, посолить, закрыть посуду крышкой и, периодически помешивая, тушить до полной готовности. Так же можно готовить плов с одними только баклажанами и грибами (без добавления других овощей).

Рис для плова можно приготовить двумя способами.

Первый способ. Вымытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду (3 л воды, 3 ч. ложки соли на 500 г риса), добавить сливочное масло (10% к массе риса) и варить при слабом кипении, изредка помешивая. Как только зерна хорошо набухнут, перемешивание прекратить, посуду закрыть и доваривать рис еще в течение 30 мин на умеренном огне.

Второй способ. Подготовленный рис положить в кипящую подсоленную воду (3 л воды, 3 ч. ложки соли на 500 г риса) и варить при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откинуть на дуршлаг или решето, облить горячей водой. После того как вода стечет, рис положить в посуду, добавить растопленное сливочное масло (от 5 до 10% к первоначальной массе риса), перемешать и прогреть в духовке или, помешивая, на слабом огне.

При подаче положить на тарелку готовый рис, в центре сделать углубление, которое наполнить тушеными овощами. Можно посыпать укропом.

● Риса — 500 г, баклажанов — 4 шт., сладкого перца — 2 шт., грибов — 250 г, помидоров — 3 шт., сливочного масла (3 ст. ложки для риса, 6 ст. ложек для овощей и грибов) — 150 г, зелени петрушки, укропа и соли — по вкусу.

ПЛОВ СО СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

Рис быстро вымыть в горячей воде и тотчас откинуть на дуршлаг. Когда вода полностью стечет, рассыпать его на противень слоем не более 2 см и подсушить в духовом шкафу. Затем полить растительным маслом и, периодически помешивая, поджаривать до тех пор, пока рис не пожелтеет. Поджаренный рис немного охладить, затем засыпать в кипящий подсоленный мясной бульон или воду и варить при слабом кипении в закрытой посуде. Когда жидкость почти полностью будет поглощена рисом, добавить нарезан-

ный небольшими кусочками сладкий стручковый перец (без семян), пассерованный рубленый репчатый лук и дольки некрупных помидоров. Все аккуратно перемешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 40–50 мин в духовой шкаф. При подаче посыпать плов зеленью петрушки или укропом.

● Риса – 2 стакана, сладкого стручкового перца – 4 шт., бульона или воды – 850 г, растительного масла – $\frac{3}{4}$ стакана, помидоров – 2 шт., репчатого лука – 1 гол., соли, зелени петрушки или укропа – по вкусу.

ПЛОВ С ОВОЩАМИ

Морковь, петрушку, репчатый лук, сладкий стручковый перец нарезать соломкой и пассеровать. Затем добавить томат-пюре и дополнительно пассеровать на небольшом огне.

Рис припустить, смешать с пассерованными овощами, солью, молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, положить в кастрюлю, сверху полить маслом и, закрыв крышкой, поставить на 10–15 мин в жарочный шкаф.

● Риса – 1 стакан, лука репчатого – 2–3 гол., моркови – 1 шт., перца стручкового сладкого – 1 шт., петрушки – 1 корень, томата-пюре – 1 ст. ложка, масла – 4–5 ст. ложек, молотого перца и соли – по вкусу.

ПЛОВ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

Морского гребешка нарезать на кусочки, посолить, посыпать перцем и обжарить до образования румяной корочки. Отдельно пассеровать до готовности репчатый лук, морковь, петрушку, нарезанные мелкими кубиками. В конце обжаривания добавить к овощам томат-пюре или предварительно разведенную в воде томат-пасту. Смешать овощи с обжаренными кусочками гребешка и потушить на слабом огне 5–8 мин.

В сваренный до готовности или припущенный рассыпчатый рис положить тушенного с кореньями и луком

морского гребешка, поставить кастрюлю в жарочный шкаф и потомить все 10–15 мин.

● Морского гребешка – 400–500 г, риса – 1 стакан, лука репчатого – 3 гол., моркови – 2 шт., петрушки – 1 шт., томата-пюре – 2 ст. ложки, масла – 5 ст. ложек, молотого перца и соли – по вкусу.

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ И БАРАНИНОЙ

Кусочки мякоти баранины обжарить на слабом огне. Сухие фрукты (изюм, курага, винные ягоды, чернослив) перебрать, хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, положить в разогретую с жиром сковороду и, помешивая, хорошо разогреть. Затем добавить сахар, обжаренную баранину, немного воды и все вместе потомить. Рис отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить его маслом и взбитым яйцом и разделить на три части. В кастрюлю подлить масла и чередовать слой риса со смесью сухофруктов с мясом. Кастрюлю поставить на водяную баню и плов довести до готовности.

● Баранины (мякоть) – 350–400 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, кураги – 200 г, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана, винных ягод – 5–8 шт., чернослива – 100 г, масла – 4–5 ст. ложек, яиц – 1 шт.

ПЛОВ С ГРИБАМИ

Грибы нашинковать соломкой, положить в сковородку и тушить до полного выпаривания выделившегося сока. К грибам добавить рубленый репчатый лук, растительное масло, соль, молотый перец и прогреть смесь в течение 5–6 мин. Грибы с луком положить в кастрюлю, добавить горячую подсоленную воду, засыпать замоченный рис, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее в нагретый жарочный шкаф на 30 мин.

● Свежих грибов – 1 кг, риса – 1 стакан, воды – 0,5 л, лука репчатого – 3 гол., растительного

масла — 4 ст. ложки, соли, черного молотого перца — по вкусу.

ПЛОВ С КРАПИВОЙ

Замоченный рис засыпать в кипящую воду, добавить соль, перец, тмин, крапиву, растительное масло, репчатый лук. Когда рис впитает всю воду, плотно закрыть кастрюлю крышкой и довести плов до готовности в жарочном шкафу в течение 15–20 мин.

● Крапивы — 300 г, риса — 1 стакан, лука репчатого — 2 гол., растительного масла — 3 ст. ложки, воды — 0,5 л, тмина — на кончике ножа, перца — по вкусу.

ПЛОВ ИЗ РИСА И ФАСОЛИ

Замоченную фасоль отварить до мягкости, добавить соль и дать настояться 15–20 мин в отваре. Морковь натереть на терке. Лук порубить, добавить помидоры без кожицы, соль, перец. В воду всыпать замоченный рис, довести до кипения и проварить, не мешая, до тех пор, пока крупа не впитает всю воду. Затем сверху уложить готовую фасоль вместе с отваром, добавить растительное масло, лук, морковь. Проткнуть плов в нескольких местах, чтобы не пригорел. Посуду закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 15–20 мин. Подавать плов, посыпав мелко нарубленной зеленью.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, фасоли — 100 г, воды — 1 л, растительного масла — 4 ст. ложки, свежих помидоров — 3 шт., лука репчатого — 2 гол., моркови — 2 шт., мелко нарубленной зелени — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

СЮДЛУ — ПЛОВ ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

Приготовить смесь из воды и молока и отварить в ней рис почти до готовности. Затем откинуть его на сито, промыть кипятком, переложить на перевернутое

решето, покрыть марлей или бумагой и дать обсушиться в течение 15 мин (можно поставить решето на газовую плиту, а внизу зажечь духовку и обсушить рис теплым воздухом).

Казмач (тонкий слой пресного теста) приготовить, как для лапши, раскатав пласт толщиной 1–1,5 мм, смазать маслом. В процессе приготовления риса казмач не только предохраняет его от подгорания, но и превращается в хрустящую корочку, которую смазывают растопленным маслом, а при подаче на стол посыпают корицей.

Полуготовый рис перемешать с изюмом (но не с маслом), засыпать в посуду, выстланную казмачом, закрыть очень плотно крышкой и поставить на ровный огонь (на пламерассекатель) примерно на полчаса. Когда вода выпарится из риса и на крышке осядут капли, стряхнуть их, чтобы не попали в кастрюлю, а плов залить сверху подготовленной массой растопленного масла и шафрана.

● Для плова: риса – $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – $7\frac{1}{2}$ ст. ложки, шафрана – щепотку.

● Для отваривания риса: молока – $\frac{3}{4}$ л, воды 1,5 л, соли – 1 ч. ложка.

● Для казмача: на $1\frac{1}{2}$ стакана муки яиц – 1 шт., воды – 1 ст. ложка, масла – $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахара – 1 ч. ложка, молотой корицы – 1–2 ч. ложки.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или на сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы она лишь покрыла баранину, прибавить зерна граната. Кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не делается мягким.

При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом.

● На $1\frac{1}{2}$ стакана риса баранины – 500 г, лука репчатого – 2 гол., гранатов средней величины – 2 шт., топленого масла – $\frac{1}{2}$ стакана.

Баранину нарезать небольшими кубиками массой 10–15 г и обжарить почти до готовности в котелке (лучше в чугунном) в сильно разогретом жире, добавив немного воды. Лук нарезать мелкими кубиками, добавить к мясу и слегка подрумянить. Морковь натереть на крупной терке и вместе с мясом потушить в течение 10–15 мин. Посолить и поперчить. Мясо залить 4 стаканами воды, довести до кипения. Рис тщательно промыть, сливая воду три-четыре раза, положить в котелок с мясом и разровнять, но не перемешивать.

Когда вода выкипит, сделать несколько углублений (до дна котелка) с помощью деревянной палочки и влить в каждое по 1–2 ст. ложки горячей воды. Делается это, чтобы плов не подгорел. Ни в коем случае не мешать! Затем плотно закрыть котелок крышкой и оставить на 25–30 мин на очень слабом огне. При подаче на стол плов уложить на плоское блюдо горкой, а сверху выложить куски мяса. К плову подают свежий салат из помидоров, лука или редьки.

● На 400 г баранины или свинины риса – 2–3 стакана, моркови – 2¹/₂ – 4 шт., лука репчатого – 2–3 гол., сала бараньего или свиного – 200 г, соли, перца черного или красного – по вкусу.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

В кастрюле растопить масло, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать ¹/₃ промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать рисом. Все это полить маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.

● На 1¹/₂ стакана риса тыквы – 500 г, свежих яблок – 200 г, айвы и изюма – по 100 г, масла – ¹/₂ стакана.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

Рис перебрать, промыть и залить на 10–15 мин кипятком. Затем переложить его в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис, сверху залить растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на 25–30 мин на очень слабый огонь. На слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыв его сверху рисом, а поверх риса – поджаренным изюмом.

● На 2 стакана риса изюма – 100 г, топленого масла – $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 2 ст. ложки.

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

Взять рис, очищенный и мелко нарезанный картофель, топленое масло (или маргарин), воду, соль, мелко нарезанную петрушку.

Масло растопить, добавить в него рис и картофель, прожарить все вместе примерно 5 мин, пока рис не станет желтым. Прибавить воду и другие продукты. Довести все до кипения, перемешать. Варить 10 мин на слабом огне. Если плов будет слишком сухим, можно добавить немного воды. Накрыть крышкой и варить, пока плов не сварится.

● Риса – 1 стакан, очищенного и мелко нарезанного картофеля – 2 стакана, топленого масла или маргарина – 3 ст. ложки, воды – 2 стакана, соли – $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, мелко нарезанной петрушки – $\frac{1}{4}$ стакана.

ПЛОВ ПО-АРМЯНСКИ

Тщательно промыть рис. Налить в кастрюлю воды, положить в нее 100 г масла, соль по вкусу, поста-

вить на огонь. Когда вода закипит, всыпать рис и убавить огонь.

Пока рис варится, отдельно в кастрюле в 150 г топленого масла поджарить очищенный миндаль и фрукты: курагу, изюм, чернослив, предварительно хорошо промытые. Когда фрукты станут мягкими, добавить в них мед и немного кипятку так, чтобы он покрыл фрукты на 2–3 см. Кипятить 10 мин.

Готовый рис выложить горкой на блюдо и залить горячим соусом с фруктами.

● На 500 г риса воды – 1,25 л, кураги, изюма, чернослива – по 100 г, миндаля (измельченного) – 3 ст. ложки, меда – 100 г, топленого масла – 10¹/₂ ст. ложки, соли – по вкусу.

ПЛОВ (КАВИРМА ПАЛОВ)

Перебрать рис. Нарезать мясо маленькими кусочками, нашинковать лук тонкими кольцами, а морковь – соломкой. Баранье сало или любой жир положить в чугунный котел, вытопить, удалить шкварки, затем нагреть на небольшом огне, пока не появится дым. При этом надо следить за тем, чтобы жир не загорелся. В разогретый жир положить небольшую очищенную от мяса косточку, жарить до тех пор, пока она не станет буро-красного цвета, после чего положить лук и морковь и жарить до золотистого цвета. Затем добавить мясо, обжарив его до румяной корочки. Налить 5–6 стаканов воды и дать минут 20–25 покипеть на медленном огне.

Тем временем, слегка перетирая, промыть 3–4 раза рис, засыпать в котел, разровнять и налить воду (она должна покрыть рис на 2 см). Усилить огонь. Вода под рисом должна кипеть равномерно. Когда она выпарится, убавить огонь, собрать рис в котле горкой от стенок к центру, накрыть крышкой. Через 20–25 мин плов осторожно перемешать и, выложив на блюдо, подать к столу.

● На 1 кг риса баранины – 500 г, жира – 150 г, репчатого лука – 4–5 гол., моркови – 6–7 шт., красного молотого перца, соли – по вкусу.

ПЛОВ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Мякоть баранины от задней ноги или лопатки пропустить через мясорубку и поджарить на курдючном сале, посыпать мукой, посолить, добавить перец, томат-пюре, поджаренную на бараньем сале луковицу и воду. Тушить 2 ч. Положить сваренный рис.

● На 750 г вареного риса баранины – 750 г, томата-пюре – 2 ст. ложки, воды – 0,4 л, лука репчатого – 1–2 гол., соли и перца – по вкусу.

ПЛОВ ПО-АРАБСКИ

Мясо нарезать по два куска на порцию, отбить, посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки.

Обработанную цветную или белокочанную капусту обжарить во фритюре и посолить.

Обжаренное мясо положить в сотейник, на него – обжаренную капусту, сверху – замоченный в течение 1–2 ч рис и залить холодной водой или бульоном (норма воды такая же, как для обычного плова), посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности. Затем плов переложить на раскаленную сковороду с жиром или на противень и обжарить.

● Мясо – 710 г, риса – $1\frac{1}{4}$ стакана, капусты цветной – 330 г или белокочанной – 250 г, масла топленого – $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, масла растительного – $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, перца и соли – по вкусу.

ПЛОВ С ЦЫПЛЕНКОМ

Цыпленка разрубить на куски и сварить в воде на небольшом огне, положив в кастрюлю луковицу и немного соли. Цыпленок должен быть полностью покрыт водой. Разваривать его не следует. Рис перебрать, промыть в воде и высушить в полотенце. Разогреть в неглубокой кастрюле масло и слегка поджарить в нем рис, затем залить тремя стаканами горячего бульона, оставшегося от варки цыпленка, накрыть крышкой и

поставить в сильно разогретую, но уже отключенную духовку на 20–25 мин. Плов не следует мешать ложкой. Перед подачей на стол сверху кладут сливочное масло.

● Цыплят – 1 шт., воды – 1 л, лука репчатого – 1 гол., риса – $1\frac{3}{4}$ стакана, масла топленого – $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, масла сливочного – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ И СВИНИНОЙ

Перебранный и промытый рис обжарить на растительном масле, свинину нарезать кубиками, обжарить с томатом. Курицу разрубить (по 3 кусочка на порцию) и обжарить с добавлением мелко нашинкованного репчатого лука и томата.

На сковороду положить обжаренный рис, свинину и курицу с луком и томатом, залить бульоном и тушить на слабом огне. За 10 мин до готовности добавить зеленый горошек, маринованный перец или лечо. При подаче посыпать зеленью.

● Кур – 1 шт., риса – 1 стакан, томата-пюре – 70 г, масла растительного – 5 ст. ложек, горошка зеленого консервированного – 200 г, лука репчатого – 1 гол., свинины (окорок) – 200 г, перца красного маринованного – 150 г, зелени, специй, соли – по вкусу.

ПЛОВ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ

Обработанные тушки перепелов разрубить вдоль и посолить. В неглубокую кастрюлю с разогретым сливочным маслом уложить перепелов и держать на огне, пока они не начнут подрумяниваться, но не обжаривать слишком сильно. Затем залить водой, прибавить разрезанную пополам головку лука. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на плите.

В другую кастрюлю с разогретым сливочным маслом всыпать рис, предварительно перебранный, вымытый и высушенный на полотенце, и мешать, пока крупа не начнет розоветь. Затем влить 500 г процеженного

сока, в котором варились перепела, размешивая, довести до кипения и варить. На сваренный до полуготовности рис положить сверху обжаренные тушки перепелов, посолить по вкусу и потушить. Кастрюлю с пловом поставить в не очень жаркую духовку и варить до готовности риса. В процессе приготовления рис нельзя размешивать ложкой.

● Перепелов — 1 кг, масла сливочного — 9 ст. ложек, лука репчатого — 1 гол., риса — 1 стакан, соли — по вкусу.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



МОРКОВЬ С РИСОМ

Нарезать кружочками морковь, положить в посуду, добавить промытый рис, сливочное масло, залить молоком и припустить до готовности. При подаче посыпать зеленью. Посолить по вкусу.

● На 3 моркови сливочного масла — 3 ст. ложки, риса — $\frac{1}{4}$ стакана, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, зелени и соли — по вкусу.

ШПИНАТ С РИСОМ И БРЫНЗОЙ

Перебранный, промытый свежий шпинат положить в кипящую воду и варить 10–12 мин, затем откинуть на дуршлаг, отжать, охладить и пропустить через мясорубку. Измельченный шпинат положить в растопленный жир и слегка поджарить.

Сварить рассыпчатый рис, смешать со шпинатом, добавить яйца, измельченную, предварительно вымоченную брынзу. Смесь хорошо вымешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями;

поверхность разровнять, сверху смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче нарезать на порции и полить сметаной.

● Шпината — 600 г, риса — 1 стакан, сухарей молотых — 1 ст. ложка, брынзы — 100 г, масла — 2–3 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки.

РЕВЕНЬ С РИСОМ

Стебли ревеня очистить от кожицы, мелко нарезать и отварить в воде с солью, сахаром и медом. Ревень откинуть на дуршлаг, протереть через сито, а отвар процедить. Рис перебрать, промыть и выдержать в холодной воде в течение 1–1,5 ч. Отвар от ревеня довести до кипения, опустить в него замоченный рис (без воды, в которой он замачивался) и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить корицу. Готовый рис охладить, выложить на блюдо, а сверху поместить пюре ревеня. Украсить дольками очищенного апельсина.

● Ревеня — 400 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, сахара — 10 ч. ложек, меда — 20 г, корицы — 0,5 г, воды — 0,3 л, апельсинов — 2 шт.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С РИСОМ

Замоченный рис засыпать в подсоленную кипящую воду. Когда крупа впитает воду, добавить отвар зеленого горошка, пассерованный на сливочном масле мелко рубленый лук, осторожно перемешать, плотно закрыть посуду крышкой и оставить на 15–20 мин на горячей плите. Готовый рис выложить на блюдо, в центре поместить зеленый горошек.

● Риса — 1 стакан, консервированного зеленого горошка — 200 г, сливочного масла — 2 ст. ложки, лука репчатого — 2 гол., воды — 0,5 л, отвара зеленого консервированного горошка — $\frac{1}{2}$ стакана, соли и молотого перца — по вкусу.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Вымытый рис всыпать в кипящую воду с жиром, добавить соль и отварить рассыпчатым. Мелко нарубленный лук поджарить, не подрумянивая, в небольшом количестве жира. Горошек отцедить. В отварной рис добавить горошек, поджаренный лук, отваренное вкрутую и порубленное яйцо, заправить по вкусу сладким перцем и осторожно с помощью двух вилок перемешать. Посыпать зеленью и, слегка подогрев, подать с салатом из свежих овощей.

● Риса — $\frac{3}{4}$ стакана, воды — 0,5 л, сливочного масла или маргарина — 3 ст. ложки, зеленого горошка — 1 банка, яиц — 4 шт., соли, сладкого молотого перца и зелени — по вкусу.

ТЫКВА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и накрыть крышкой; варить 15 мин. Затем добавить молоко, отварной рис, масло (30 г), сахар и тушить 15–20 мин, время от времени помешивая.

На горячую сковороду с маслом положить изюм (без косточек) и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 2–3 мин снять с огня. Подать на стол в горячем виде.

● Тыквы — 500 г, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — $\frac{3}{4}$ стакана, риса — 1 стакан, масла — 6 ст. ложек, изюма — 70 г.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3–4 см.

В подсоленной воде отварить до полуготовности рис, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные овощи

уложить в один слой, надрезом вниз на разогретую сковороду с жиром и обжарить со всех сторон.

Обжаренные баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень чабера, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масла, накрыть кастрюлю крышкой и варить приблизительно 20–30 мин.

● Баклажанов – 8–10 шт., помидоров – 9–10 шт., лука репчатого – 4–5 гол., риса – 3 ст. ложки, масла – 4–6 ст. ложек, зелени чабера – 2 веточки, черного перца и соли – по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ

Баклажаны запечь, очистить от кожицы, мякоть мелко порубить, добавить соль, перец. Репчатый лук нашинковать соломкой, обжарить на растительном масле, смешать с отварным горячим рассыпчатым рисом, мелко нарубленными помидорами, баклажанами и посыпать зеленью петрушки.

● Баклажанов – 3 шт., помидоров – 2 шт., риса – 4 ст. ложки, растительного масла – 4 ст. ложки, лука репчатого – 1 гол., рубленой зелени петрушки – 2 ст. ложки, соли и молотого перца – по вкусу.

СПАРЖА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

Спаржу нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. В отваре от спаржи сварить замоченный рис. Смазанную маслом форму или сковороду выложить слоем отварной спаржи, на нее положить слой риса, а затем оставшуюся спаржу. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу в течение 10–12 мин.

● Спаржи – 500 г, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, твердого сыра – 100 г, сливочного масла – 2 ст. ложки, воды – 1 л, соли – по вкусу.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

Рис перебрать, вымыть и сварить, чтобы был рассыпчатым. Лук очистить, нарезать кубиками, поджарить на жире. Тыкву вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Перемешать с рисом, луком, сложить в смазанную жиром форму для запекания, залить помидорным соусом, посыпать сверху тертым сыром. Поставить в нагретую духовку. Когда сыр подрумянится, блюдо готово.

● Риса — $1\frac{1}{4}$ стакана, лука репчатого — 1 гол., тыквы — 800 г, соуса помидорного — 500 г, сыра — 30 г, соли — по вкусу.

ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ С ПОМИДОРАМИ

Очистить небольшую тыкву, разделить пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно замоченного риса, нарезанных свежих помидоров, мелко нарезанной и поджаренной луковицы. Посолить, поперчить. Добавить тертый чеснок. Нафаршированные половинки тыквы довести до готовности в духовке на сильном огне (в течение 15 мин), предварительно налив в каждую бульон. Когда тыква будет почти готова, полить ее растительным маслом и посыпать тертым сыром.

● На 1 небольшую тыкву риса — $\frac{2}{3}$ стакана, помидоров — 2 шт., репчатого лука — 1 гол., чеснока — 1 зубчик, бульона — 1 стакан, растительного масла — 2 ст. ложки, тертого сыра — 4 ст. ложки, соли и перца — по вкусу.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ, РИСОМ И ИЗЮМОМ

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину, придав ей вид чашки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, сырым яйцом и изюмом. Затем добавить растопленное масло и корицу, все это вымешать, нафаршировать свеклу, полить сметаной и запечь. Подать к столу со сметаной.

● Свеклы — 300 г, яблок — 5 шт., риса — 1 ст. ложка, изюма — 100 г, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — 100 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., корицы — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

Репу залить кипящей водой, добавить соль и сварить. Отвар слить, у репы ложкой удалить сердцевину. Отварной рис смешать с жаренным на растительном масле рубленным репчатым луком, тмином, рубленным вареным яйцом и измельченной сердцевиной репы. Подготовленным фаршем наполнить репу, посыпать тертым сыром и запечь в хорошо нагретой духовке.

● Репы — 10 шт., риса — 3 ст. ложки, лука репчатого — 3 гол., растительного масла — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., сыра — 50 г, соли и пряностей — по вкусу.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И СЫРОМ

Репу очистить от кожицы, залить холодной водой, варить до мягкости. Вынуть сердцевину и образовавшиеся чашечки заполнить рисовым фаршем. Сверху посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь. Подавать со сметаной или сметанно-томатным соусом.

Для рисового фарша крупу перебрать, промыть, обсушить. Очищенный репчатый лук мелко нашинковать, поджарить на масле, добавить подготовленный обсушенный рис и, помешивая, все вместе поджарить. Когда рис пожелтеет, влить бульон, кипятить несколько минут, накрыть крышкой, поставить в духовку и довести до готовности. В готовый рис добавить рубленые вареные яйца, рубленую зелень петрушки или шинкованный укроп.

● На 3 репы сыра голландского — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана.

● Для рисового фарша: риса — $\frac{1}{4}$ стакана, репчатого лука — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки, яиц — 1 шт.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ГРИБАМИ

Очищенную репу отварить до полуготовности, с нижней стороны острой ложкой вынуть часть мякоти, придав форму чашечек. Для приготовления фарша отварить рис, добавить к нему мелко нарезанный пассерованный лук, вареные рубленые грибы, половину вынутой из репы мякоти, измельченную зелень петрушки, заправить солью и перцем. Наполнить этим фаршем репу, посыпать молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. На грибном отваре приготовить соус с луком и томатом, перед подачей залить этим соусом репу и прогреть.

● На 4 репы риса — $\frac{1}{4}$ стакана, белых сушеных грибов — 25 г, лука репчатого — 1 гол., сливочного масла — 2 ст. ложки, томата-пюре — 1 ст. ложка, тертого сыра — $\frac{1}{4}$ стакана, молотых сухарей — 2 ст. ложки, пшеничной муки — 1 ст. ложка, зелени петрушки — 1 ст. ложка, соли и перца — по вкусу.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ГРИБАМИ

Промытые и целиком отваренные грибы порубить, уложить в кастрюлю и тушить 10–12 мин, добавить соль, перец, растительное масло и тушить еще 2–3 мин. Грибы охладить, смешать с отварным рисом и сливками.

Кабачки, очищенные и освобожденные от сердцевин, нафаршировать грибным фаршем, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу в течение 15–17 мин. При подаче посыпать зеленью мяты.

● Кабачков — 3 шт., свежих грибов — 400 г, риса — 2 ст. ложки, растительного масла — 4 ст. ложки, лука репчатого — 1 гол., сливок — 100 г, рубленой зелени мяты — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, твердого сыра — 50 г, соли и перца — по вкусу.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ГРИБАМИ

Сушеные грибы вымыть, замочить в небольшом количестве воды и сварить в этой же воде до готовности. Воду слить, грибы мелко нашинковать или пропустить

через мясорубку. К рису добавить грибы, яйцо и приправы по вкусу. Очистить лук, срезать верхушки на $\frac{1}{3}$ высоты, вырезать срединные листья, оставляя 2–3 слоя. Луковицу слегка посолить в середине и наполнить с верхом готовой начинкой. Подготовленный таким образом лук выложить в огнеупорную миску или в печку-чудо, смазанные жиром, полить жиром и запечь в течение 20 мин. Отвар от грибов смешать с мукой и сметаной, прокипятить. Испеченный лук полить приготовленным довольно густым соусом, посыпать тертым сыром и запекать еще несколько минут.

● Лука репчатого – 8–10 гол., отварного рассыпчатого риса – 2 ст. ложки, сушеных грибов – 30 г, растительного масла – 2 ст. ложки, яиц – 1 шт., муки – 2 ст. ложки, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана, тертого сыра – 1 ст. ложка, соли, молотого перца, зелени – по вкусу.

КОЧАН КАПУСТЫ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ЯЙЦАМИ

Разрезать кочан снизу крестообразно по кочерыжке, обдать подсоленным кипятком, положить на марлю разрезом вниз; между листьями, отделяя их один от другого, закладывать фарш. Капусту с фаршем завернуть в марлю, связать ее концы веревочкой и поставить тушить с растительным маслом в закрытой кастрюле. Когда капуста будет готова, выложить ее из марли в глубокую сковороду, посыпать сухарями, полить растительным маслом, подрумянить в духовке и облить соусом. Оставшийся фарш скатать шариками, обвалять в муке, обжарить в растительном масле и разложить вокруг готовой капусты.

Приготовление фарша. Отварить рис в большом количестве воды, прибавить разогретое растительное сало, соль, укроп и петрушку, перемешать и вбить сырые яйца.

Приготовление соуса. Вскипятить $\frac{1}{2}$ стакана молока и влить в него, помешивая, $\frac{1}{2}$ стакана холодного молока, смешанного с мукой, дать загустеть; затем прибавить сметану, томатную пасту, растительное масло, соль и прогреть, не доводя до кипения.

● Капусты — 1 кочан, риса — $\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 3 шт., растительного масла — 3 ст. ложки, сухарей — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа — по 1 ст. ложке, соли — по вкусу.

● Для соуса: молока — 1 стакан, муки — 2 ч. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, томатной пасты — $\frac{1}{2}$ стакана, растительного сала — 50 г, соли — по вкусу.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И МЯСОМ

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с очищенным и нашинкованным луком, нарезанным кубиками салом, сваренным до полуготовности рисом и растертым чесноком. Затем фарш посолить, вбить яйцо и все хорошо перемешать. В листья квашеной капусты завернуть фарш, тщательно заправив края. В кастрюлю, смазанную жиром, положить слой квашеной капусты, на нее уложить фаршированную капусту, покрыть ее ломтиками копченого сала или грудинки и сверху снова уложить слой квашеной капусты. Добавить немного воды и поставить закрытую кастрюлю в нагретую духовку на 2 ч. Когда мясо потушится, спассеровать до золотистого цвета ложку муки с небольшим количеством нарезанного и наперченного лука. Вынуть из кастрюли фаршированную капусту, а пассерованный с мукой лук хорошо перемешать с оставшейся в кастрюле капустой и довести до кипения. Подать в глубоком блюде, уложив фаршированную капусту на капусту без фарша и заправив блюдо сметаной.

● Свинины — 500 г, копченого сала — 100 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, квашеной капусты — 800 г, лука репчатого — 2 гол., яиц — 2 шт., сметаны — 250 г, жира — 4 ст. ложки, соли, чеснока, перца — по вкусу.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И СЫРОМ

Стручки сладкого болгарского перца наполнить рисовым фаршем, затем уложить их в 2–3 ряда в сотейник, залить жирным мясным бульоном и тушить, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 30 мин. После этого в посуду с перцем влить готовый сметанный или томатный соус и продолжать тушить еще 10–15 мин.

Для приготовления фарша рис сварить в подсоленной воде до полуготовности, затем, слив воду, смешать его с нарезанной мелкими кубиками копченой свиной грудинкой, голландским сыром и измельченным зеленым луком. Грудинку можно заменить вареной ветчиной или шпиком.

● На 4 перца риса — $\frac{1}{4}$ стакана, копченой свиной грудинки — 100 г, сыра — 100 г, измельченного зеленого лука — 2 ст. ложки, бульона — $\frac{1}{2}$ стакана, соуса — 1 стакан, соли — по вкусу.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ

Отобрать стручки сладкого болгарского перца, примерно одинаковые по форме и размерам. Надрезать верхнюю широкую часть стручка в виде крышечки и удалить стержень с семенами, не нарушая целости стручка. Затем положить стручки в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг и наполнить фаршем. Уложить их в 2–3 ряда в глубокий сотейник, дно которого предварительно покрыть ломтиками шпика. Залить перец мясным бульоном, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении на плите или в духовке примерно 1 ч. После этого залить перец томатным соусом и прокипятить. Подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления фарша мякоть говядины, баранины или свинины пропустить 2 раза через мясорубку вместе с сырым репчатым луком, посолить, добавить молотый перец, рис, отваренный в воде до полуготовности, перемешать.

● На 6 перцев мяса — 300 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 2 небольшие гол., шпика — 50 г, томатного соуса — 1 стакан, перца молотого, зелени и соли — по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И СОСИСКАМИ

Вымыть помидоры, срезать верхушки, вынуть сердцевину ложечкой. В отварной рис добавить мелко нарубленные, сваренные вкрутую яйца, очищенные, мелко

нарезанные сосиски, укроп и сырое яйцо. Массу заправить по вкусу солью и перцем, можно добавить несколько капель приправы к супам и тщательно перемешать. Наполнить массой помидоры и положить в печку-чудо или плоскую кастрюлю на растопленный жир. Подлить пюре из помидоров и тушить под крышкой на медленном огне около 15 мин. К концу тушения добавить сметану, смешанную с мукой, прокипятить. Перед подачей посыпать зеленью, а при желании и натертым острым сыром. Подавать с молодым картофелем.

● Помидоров — 12 шт., рассыпчатого отварного риса — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., сосисок — 100 г, укропа — 1 ст. ложка, жира — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, муки — 1 ч. ложка, укропа, соли, молотого перца — по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ

Большие круглые и не совсем зрелые помидоры тщательно промыть, срезать верхушки и вынуть ложечкой сердцевину. Наполнить помидоры фаршем из сырого мяса, слегка отваренного риса, моченого хлеба, рубленого и поджаренного на масле лука, соли и перца (все тщательно перемешать). Начиненные помидоры накрыть срезанными верхушками и слегка поджарить на сковородке на сливочном масле. Затем поставить в духовку и запечь. Перед подачей облить сметаной.

● На 10 помидоров мяса — 500 г, риса — 1 стакан, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол., булки городской — 1 шт., соли и перца — по вкусу.

ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ И ИЗЮМОМ

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, изюм, а также перец и соль по вкусу. Виноградные листья вымыть, удалить жесткую стебельчатую часть, разложить на столе (по 1–2 листа), положить на них фарш и завернуть в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными

рядами, полить маслом, добавить стакан бульона, сваренного из бараньих костей, и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне около 1 ч. Готовые голубцы переложить на блюдо. Отдельно подать молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

● Баранины — 500 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, изюма — $\frac{1}{2}$ стакана, виноградных листьев — 400 г, масла — 1 ст. ложка.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

Сварить сухую фасоль с добавлением лука, моркови, сельдерея, дать стечь воде. Лук спассеровать в подсолнечном масле и соединить с фасолью. Положить туда же рис, немного соли, черного перца, немного красного сухого перца. Смесь хорошо перемешать. Кочан квашеной капусты разобрать на листья. На каждый положить начинку и завернуть в виде сардельки.

В неглубокую кастрюлю насыпать слой нашинкованной квашеной капусты, сверху уложить голубцы и накрыть их целыми капустными листьями. Влить капустный рассол и часть отвара, в котором варилась фасоль. Готовить голубцы на слабом огне. Подавать холодными.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, фасоли — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол. для варки и 2 гол. для пассеровки, моркови — 1–2 шт., сельдерея — 1 корень, подсолнечного масла — 1 стакан, капусты — 1 кочан.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Сварить рис в большом количестве соленой воды, откинуть на дуршлаг, смешать с вареными нашинкованными грибами и поджаренным в масле луком. Кочан капусты залить кипятком, варить при небольшом нагреве 10 мин, затем разобрать его на листья и завернуть в них фарш. Подготовленные голубцы обжарить на сковороде со всех сторон, положить в глубокую посуду, залить соусом и тушить до мягкости.

Приготовление соуса. Сварить грибной бульон, развести в нем горячую пассеровку, прибавить томатную пасту и прокипятить в течение 5 мин при слабом нагреве.

● Свежей капусты — 1 кг, риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, сухих грибов — 100 г, муки — 2 ст. ложки, томатной пасты — 100 г, растительного масла — 1 стакан, соли и перца — по вкусу.

ГОЛУБЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ТВОРОГОМ

Рассыпчатую рисовую кашу охладить до комнатной температуры, смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, предварительно заправленным солью и перцем. Фарш завернуть в капустные листья, приготовленные следующим образом. Большой кочан капусты обдать крутым кипятком и снять с него листья; если они недостаточно мягкие, сложить их в кастрюлю, снова обдать кипятком и дать постоять примерно 15 мин под крышкой. Голубцы обжарить на масле, уложить в сотейник или на противень, залить сметаной и тушить в духовке. При подаче полить сметаной, в которой они тушились; посыпать укропом или зеленью петрушки.

● На 1 небольшой кочан капусты творога — 200 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, зелени — 1 пучок, соли и перца — по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С РИСОМ И БРЫНЗОЙ

Картофель сварить «в мундире», очистить, остудить и холодным натереть на терке. Рис отварить до полуготовности, смешать с картофелем. Добавить натертую брынзу, яйца, осторожно перемешать (рекомендуется положить также мелко нарезанную зелень петрушки и при желании черный перец). Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить в муке и желативно окунуть во взбитое яйцо. Жарить на растительном масле.

● На 500 г картофеля риса — $\frac{1}{4}$ стакана, брынзы — 200 г, яиц — 4 шт., зелени петрушки — 1 пучок, муки пшеничной, масла растительного для жарки, перца — по вкусу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ КОТЛЕТЫ С РИСОМ

Картофель отварить, охладить, очистить и натереть на терке с крупными отверстиями. В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис. Репчатый лук и морковь спассеровать на жире. Картофель соединить с рисом, морковью, луком и к полученной смеси добавить соль, черный перец и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Затем сформовать котлеты, запанировать их в муке, смочить в яйце и обжарить во фритюре.

Подать котлеты с кислым молоком или салатом.

● Картофеля — 7 шт., риса — 120 г, лука репчатого — $\frac{1}{2}$ гол., моркови — 1 шт., растительного масла — 5 ст. ложек, петрушки — 20 г, муки — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, яиц — 2 шт., соли, черного перца — по вкусу.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ С РИСОМ И МАЙОНЕЗОМ

Тонко нашинкованные грибы и нарезанный соломкой корень петрушки или сельдерея прогреть вместе в течение 2–3 мин с растительным маслом. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду, быстро довести до кипения. Как только крупа впитает всю воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой, варить рис до готовности. Отварной рис смешать с грибами, заправить майонезом и посыпать зеленью.

● Маринованных или соленых грибов — 300 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 1 стакан, петрушки или сельдерея — 1 корень, рубленой зелени — 1 ст. ложка, растительного масла — 1 ст. ложка, майонеза — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

РИЗОТТО С ШАМПИНЬОНАМИ

Отварить рассыпчатый рис. Овощи очистить и натереть на крупной терке. Мелко порубить лук и шампиньоны, перемешать с овощами и обжарить. После обжаривания залить несколькими ложками воды, потушить. К приготовленным таким образом овощам добавить томат-пасту и рис, перемешать, сильно подогреть. В конце добавить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца, посыпать зеленью. Ризотто можно положить в смазанное жиром блюдо, посыпать натертым сыром и перед подачей запечь в духовом шкафу.

● Риса — 1 стакан, жира — 1 ст. ложка, лука репчатого — 1 гол., овощей — по вкусу, шампиньонов — 200 г, яиц — 4 шт., томата-пасты — 1 ст. ложка, жира — 1 ст. ложка, соли, молотого перца и зелени — по вкусу.

РИЗОТТО ПО-ШУМАВСКИ С СЫРОМ

Свежие очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с поджаренным луком, посолить, добавить пряности. После выпаривания сока залить кипящей водой и тушить 20 мин. Затем добавить обваренный кипятком поджаренный рис, посолить, залить кипящей водой и тушить до мягкости 20–30 мин. Перед употреблением посыпать тертым сыром, украсить шляпками тушеных грибов. Подать с кочанным или другим салатом, с йогуртом, кислым молоком или сметаной.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, лука репчатого — 1 гол., грибов — 400–500 г, растительного масла — 8 ч. ложек, твердого сыра — 40 г, соли, тмина, молотого перца — по вкусу.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Перебранный, промытый рис всыпать в кипящую воду ($\frac{3}{4}$ – 1 стакан) и варить 10 мин, затем влить в ту же кастрюлю молока и, помешивая ложкой, продолжать варить на слабом огне. Через 20–25 мин добавить сахар, по желанию – соль, размешать и, дав покипеть 1 мин, снять с огня, разлить по тарелкам и посыпать толченой корицей.

● Риса – 1 стакан, молока – 0,75 л, сахара, корицы и соли – по вкусу.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Вязкая. Рис промывают, засыпают в кипящую воду и варят 5–8 мин, после чего откидывают на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, перекладывают рис в кастрюлю, заливают горячим молоком и, помешивая, варят на слабом огне 15 мин. Затем кладут сахар и по вкусу соль, размешивают, накрывают кастрюлю крышкой и для упревания ставят на 10–15 мин в кастрюлю большей величины с горячей водой.

Жидкая. Готовят так же, как и вязкую, но только на $1\frac{1}{2}$ стакана риса берут $7\frac{1}{2}$ стакана молока.

При подаче на стол в кашу можно положить сливочное масло.

● Риса – $1\frac{1}{2}$ стакана, молока – 1,1 л, сахарного песка – 2 ст. ложки, сливочного масла – 2 ст. ложки, воды – 3 стакана, соли – по вкусу.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву очищают, нарезают мелкими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают молоком и варят до полуготовности. Затем засыпают промытый рис и солят по вкусу. Кастрюлю накрывают крышкой и варят тыкву и рис до готовности. Перед подачей на стол кашу заправляют сливочным маслом и сахаром по вкусу.

● Тыквы — 750 г, молока — $2\frac{1}{2}$ стакана, риса — $\frac{2}{3}$ стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли и сахара — по вкусу.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ЯБЛОКАМИ

В течение 7–10 мин рис варят в воде, после чего ее сливают, а крупу заливают горячим молоком. Затем кладут соль по вкусу, сливочное масло и ставят кастрюлю в теплое место для набухания риса. Яблоки (лучше антоновку) пекут до мягкости и протирают через сито. В яблочное пюре добавляют сахарный песок, взбитые яичные белки и все растирают до пены. Подают на стол отдельно к рисовой каше.

● Риса — 1 стакан, молока — $3\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, крупных яблок — 6 шт., сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, белки от 4 яиц.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

В кипящую воду положить соль, сахар, всыпать рис и варить, слегка помешивая, 20–25 мин. После этого влить горячее молоко и варить до готовности. За 10–15 мин до окончания варки добавить в кашу мелко нарезанный и промытый в небольшом количестве горячей воды или молока плавленый сыр, хорошо размешать и продолжить все варить до готовности. Кашу разложить в тарелки и полить растопленным сливочным маслом.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,75–1 л, молока — 0,6–0,7 л, сахарного песка — 1–2 ст. ложки, плавленого сыра — $\frac{1}{2}$ –1 пачка, масла — 3–4 ст. ложки, соли — по вкусу.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С БАТОНЧИКАМИ «РОТ ФРОНТ»

Рисовую молочную кашу сварить так же, как с плавленым сыром, с той лишь разницей, что вместо плавленого сыра положить натертые на тарелке 3–4 батончика «Рот Фронт». Кашу разложить в тарелки, полить маслом и посыпать остальными натертыми на терке батончиками.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,7–0,8 л, молока — $2\frac{1}{2}$ –3 стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, батончиков — 6–8 шт., масла — 3–4 ст. ложки, соли — по вкусу.

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

Предварительно замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10–12 мин. Подавать рисовую кашу горячей.

● Яблоко — 5 шт., риса — 1 стакан, воды — $2\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 4 ст. ложки, корицы — на кончике ножа, изюма — 2 ст. ложки.

КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ И СЛИВОЙ

Яблоки очистить от кожи, удалить сердцевину. Сливу разрезать пополам и удалить косточки. Положить яблоки и сливу в широкую кастрюлю или глубокую сковородку, добавить сахар (1 ст. ложка), масло и на слабом огне, помешивая, прогреть до мягкости яблок.

В воду всыпать сахар (2 ст. ложки), довести до кипения, засыпать рис и варить до полуготовности. Незадолго до готовности в кашу положить припущенные свежие яблоки и сливы. При подаче кашу полить маслом.

● Риса — 1 стакан, воды — 2–3 стакана, молока — 0,7 л, яблок — 3 шт., сливы — 8–10 шт., сахарного песка — 2–3 ст. ложки, масла — 3–4 ст. ложки.

КАША ИЗ РИСА И ФАСОЛИ С ЛУКОМ

Рис промыть, положить на разогретую сковороду с растопленным жиром и, помешивая, слегка обжарить.

Замоченную фасоль отварить до полуготовности, добавить прожаренный рис и все варить до готовности; при необходимости подливать горячий бульон или горячую воду.

Лук репчатый мелко нарезать, пассеровать на медленном огне до мягкости, добавить томатный сок и все вместе потушить на слабом огне до загустения. Затем смешать с фасолью и рисом, добавить растертый с солью чеснок, мелко нарезанную зелень и вымешать. При подаче кашу полить маслом.

● Фасоли — 2 стакана, риса — $\frac{1}{2}$ — 1 стакан, лука репчатого — 3 гол., масла — 3—4 ст. ложки, сока томатного — 1 стакан, чеснока — 3—4 зубчика, нарезанной зелени — 1 ч. ложка, соли — по вкусу.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОСКОВСКИМИ КОТЛЕТАМИ

Рис замочить в холодной, слегка подсоленной воде на 1—3 ч, а затем воду слить. Московские котлеты положить в кастрюлю с горячей водой и варить при слабом кипении 10 мин. Репчатый лук пассеровать с жиром до полуготовности, добавить томатный сок и проварить на слабом огне 5—7 мин.

Рис положить в кастрюлю, влить процеженный бульон от котлет, добавить пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки и варить на слабом огне. Когда рис впитает бульон, положить на него котлеты, полить маслом или сливочным маргарином; кастрюлю плотно закрыть крышкой, поставить в сильно нагретую, но отключенную духовку и довести рис до готовности в жарочном шкафу.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, котлет — 6—8 шт., бульона — 2 стакана, лука репчатого — 2 гол., масла — 3—4 ст. ложки, сока томатного — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанной зелени — 1—2 ч. ложки.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С НАСТОЕМ ШАФРАНА

Рисовую кашу, сваренную до рассыпчатого состояния на бульоне (мясном, курином или из телятины), в кулинарии принято называть припущенным рисом.

Сварить мясной или куриный бульон и процедить. Рис промыть, обварить кипятком, воду слить. Залить рис горячим бульоном так, чтобы он только покрыл его; положить кусочек масла (1 ст. ложка), соль, влить отвар шафрана и варить при слабом кипении.

Как только зерна набухнут, посуду закрыть крышкой и поставить на 1 ч на сковородке с водой в жарочный шкаф (при температуре 200–220 °С) или варить до готовности на водяной бане. Готовый рис заправить маслом и разрыхлить вилкой.

Для приготовления настоя 2 г высушенного и измельченного в порошок шафрана заливают $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой охлажденной воды, настаивают 24 ч и процеживают.

● Риса – $1\frac{1}{2}$ стакана, бульона – 3 стакана, масла – $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, шафрана – 2 г, масла или заправки каши – 3 ст. ложки.

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем переложить в сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая, до тех пор, пока он слегка зарумянится. Затем залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

● На 1 стакан риса томатного соуса – $\frac{1}{2}$ стакана, тертого сыра – 30 г, масла – 3 ст. ложки.

РИСОВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5–8 мин, после чего откинуть на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом

огне 15 мин. Затем положить сахар и соль, накрыть крышкой и для упревания на 10–15 мин поставить на огонь на водяную баню. Перед употреблением в кашу можно положить сливочное масло.

● На 1 стакан риса молока – 4 стакана, сахара – 1 ст. ложка, соли – $\frac{1}{4}$ ч. ложки.

РИСОВАЯ КАША С ФРУКТАМИ

Сварить рис в воде с сахаром и мелко натертой лимонной цедрой. Когда крупа полностью впитает воду, добавить кусочек сливочного масла, сок одного лимона и (по желанию) 1 ст. ложку коньяка или рома. Размешать рис и выложить на круглое блюдо в виде кольца. Когда он вполне остынет, наполнить середину спелой клубникой, малиной, черешней. Вокруг рисового кольца уложить те же фрукты. Подавать рис с малиновым или вишневым соком.

● На стакан риса воды – 0,5 л, сахарного песка – 3 ст. ложки, лимонов (для цедры и сока) – 1 шт., сливочного масла – 1 ст. ложка, коньяка – 1 ст. ложка, фруктов – по желанию (возможны варианты).

РИСОВАЯ КАША ХОЛОДНАЯ

Сварить слегка подсоленную густую кашу из предварительно замоченного риса, охладить, вмешать в нее сладкие взбитые белки и добавить измельченную цедру. Порции выложить в формочки, которые нужно сполоснуть холодной водой или смазать растительным маслом. Можно выложить кашу в компотницы или на тарелки, полить соком и украсить подслащенными взбитыми сливками и тертым шоколадом.

● Воды – 0,5 л, риса – $\frac{1}{5}$ стакана, молока – 0,75 л, сливочного масла – 4 ч. ложки, 4 белка яиц, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, взбитых сливок – 0,25 л, сахарного песка (для сливок) – 1 ч. ложка, шоколада – 2 ст. ложки, абрикосового сока – 0,25 л, лимонной или апельсиновой цедры, соли – по вкусу.

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить густую кашу из замоченного риса, в конце варки добавить масло и сахар. Снять с огня, вылить в миску, слегка охладить, растереть с желтками и пряностями, добавить очищенные яблоки, нарезанные соломкой или кубиками, рубленые орехи и остудить. Кашу разложить в десертные тарелочки, украсить взбитыми сливками, посыпать измельченными орехами, на взбитые сливки выложить дольки очищенного апельсина.

● Воды — 0,5 л, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,75 л, сливочного масла — 3 $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка — $\frac{1}{3}$ стакана, желтков — 2 шт., лимонной цедры — 1 ч. ложка, крупных яблок — 2–3 шт., орехов — 20–40 г, взбитых сливок — 0,25 л, сахарного песка (для сливок) — 1 ст. ложка, апельсинов — $\frac{1}{2}$ шт., соли и ванили — по вкусу.

РИСОВАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ И МАЛИНОВЫМ ПЮРЕ

Ошпаренный кипятком рис залить водой, подсолённым молоком, добавить масло и тушить в духовке. Вынуть из духовки, разрыхлить вилкой и перемешать с сахаром, приправами и набухшим желатином. Слегка остудить, перемешать с частью взбитых подслащенных сливок, тотчас разложить в бокалы и дать застыть. Перед подачей украсить неразмороженным малиновым пюре и взбитыми сливками.

● Риса — $\frac{1}{4}$ стакана, воды — 0,5 л, молока — 0,25 л, сливочного масла — 4 ч. ложки, сахарного песка — 1 ст. ложка, ванильного сахара — 1 ч. ложка, лимонной цедры — 1 ч. ложка, желатина — 10 г, воды — 0,3 л, сливок (для взбивания) — 0,25 л, соли, замороженного малинового пюре — по вкусу.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ (А)

В молоко добавить сахар, $\frac{1}{8}$ ч. ложки соли, 1 ст. ложку масла, довести до кипения, положить замоченный в воде рис и сварить его до готовности.

Желтки, растертые с сахаром, промытый изюм, ванильный порошок добавить в рис, охлажденный до 70 °С, быстро перемешать и соединить со взбитыми белками. Смесь выложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность пудинга выровнять, сбрызнуть маслом. Запечь пудинг в жарочном шкафу. При подаче полить абрикосовым соусом.

● Молока — 0,5 л, риса — $\frac{3}{4}$ стакана, сахара — 5 ст. ложек, масла — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт., изюма — 2 ст. ложки, ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пачки, молотых сухарей — 2 ст. ложки.

пудинг рисовый (б)

Рис промывают и варят в кипящей воде 10 мин. После этого воду сливают, а рис заливают горячим молоком, добавляют соль и, помешивая, варят 25–30 мин. Затем добавляют сахарный песок, яйца, изюм, все хорошо перемешивают, выкладывают в смазанную сливочным маслом и посыпанную мелкими сухарями кастрюлю и запекают.

Готовый пудинг разрезают на куски и подают на стол с фруктово-ягодным сиропом.

● Риса — 1 стакан, молока — 0,5 л, соли — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, яиц — 2 шт., изюма — $\frac{1}{4}$ стакана, фруктово-ягодного сиропа — 50 г.

пудинг рисовый (в)

Рис тщательно промыть холодной водой, потом в кипятке, кипяток слить. Опустить крупу в кипящее молоко и варить на плите до тех пор, пока каша не загустеет. Довести рис до готовности следует над паром. Затем горячий рис поставить на стол и добавить в него натертую лимонную цедру (с 1 лимона). Пока он остывает, в отдельной кастрюле растереть добела растительное масло с сахаром, добавить желтки (по одному), все время помешивая, и всю эту массу соединить с рисом, который не должен быть ни горячим, ни совсем холодным. Тогда же положить в рис

нарезанные кубиками и отваренные в сиропе или же sprayed ромом цукаты и щепотку соли. Кроме цукатов, в пудинг можно также добавить немного (50 г) изюма, который нужно предварительно очистить, промыть в холодной воде и обсушить в салфетке. В совершенно остывший рис ввести взбитые белки, размешать все ложкой сверху вниз и выложить в толстую форму, густо смазанную растительным маслом и обсыпанную толчеными сухарями. Поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пудинг зарумянится, уменьшить жар, довести блюдо до готовности на среднем жару. Готовность пудинга определяется следующим образом: во-первых, он будет отставать от краёв формы и, во-вторых, воткнутая в его середину щепочка останется совершенно сухой. Когда пудинг испечется, вынуть его из духовки, поставить на стол, дать постоять в форме примерно 10 мин, а потом выложить на блюдо. Перед употреблением облить соусом.

Приготовление соуса «Сабайон». Желтки растереть с сахарным песком, добавить немного ванильного сахара, развести все это молоком и проварить на плите до густоты сметаны. Если масса долго не густеет, можно прибавить 1 ч. ложку картофельной муки, разведенной холодным молоком, и проварить еще немного с мукой.

● Риса — 200 г, яиц — 6 шт., сахарного песка — 1 стакан, молока — $\frac{3}{4}$ бутылки, растительного масла — 100 г, растительного масла для смазывания формы — 1 ст. ложка, цукатов — 50 г, изюма — 50 г, соли — щепотка, цедры и ванилина — по вкусу.

● Для соуса: желтки — 3 шт., сахарного песка — 100 г, молока — 2 стакана, ванильного сахара — по вкусу.

пудинг рисовый (г)

Из риса и сахара (100 г) сварить кашу на воде или на молоке. Растереть в густую пену сливочное масло и сахар (100 г), добавить 5 яичных желтков, цедру лимона или лимонную эссенцию, а затем рисовую кашу и взбитые в пену белки. Одновременно с белками всыпать, все время помешивая, небольшими порциями

муку. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень или в форму для пудинга и выпекать в умеренно горячей духовке. Готовый пудинг разрезать на порции, положить на подогретую тарелку и полить вареньем.

● Риса — 1 стакан, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 9 ст. ложек, яиц — 5 шт., лимонов — $\frac{1}{2}$ шт. или эссенции лимонной — 3 г, муки — 10 ч. ложек.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ (Д)

Сварить вязкую рисовую кашу, охладить до температуры 55°C и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Добавить изюм, нарезанные цукаты, ванилин, перемешать и в последнюю очередь влить взбитые белки. Всю эту массу уложить ровным слоем на противне (или форме), смазанном маслом и посыпанном сухарями, сверху смазать яйцом, смешанным со сметаной, молоком или сливками. Запекать в духовке. Подавать с фруктово-ягодным соусом, киселем, вареньем.

● На 1 стакан риса молока — 0,5 л, яиц — 2 шт., сахарного песка — 2–3 ст. ложки, изюма — 50 г, соли — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, масла — 1–2 ст. ложки.

АВСТРАЛИЙСКИЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ

Рис отварить в воде в течение 10 мин. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с отваренным рисом, добавить сахар. Потушить на очень слабом огне, влить стакан молока. Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить в миску, предварительно сполоснув ее холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, украсить его свежими или вареными фруктами.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,4 л, изюма — 100 г, инжира — 100 г, фиников — 100 г, сахарного песка — 3 ст. ложки, молока — 0,25 л, белки 2 яиц, свежие или слегка проваренные фрукты — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА И РИСА

Отваривают в подсоленной воде рис до готовности, откидывают на дуршлаг и смешивают с протертым творогом, добавляют яйца и сахар. Полученную массу кладут на сковороду, смазанную маслом, запекают в духовке. Подают на стол со сметанным соусом.

● Риса — 1 стакан, творога — 300 г, яиц — 2 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сметанного соуса — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 5 ч. ложек, соли — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ РИСА И ЯБЛОК

В кипящее молоко засыпают промытый рис, сливочное масло, сахар ($\frac{1}{3}$ стакана), соль по вкусу и варят, пока рис не разварится, затем добавляют изюм.

Кислые яблоки мелко нарезают, посыпают сахарным песком ($\frac{1}{2}$ стакана), корицей и все хорошо перемешивают. Приготовленную форму для пудинга смазывают сливочным маслом, посыпают мелко истолченными сухарями и кладут в нее слоями вареный рис и яблоки.

Сверху пудинг смазывают яйцом, маслом, посыпают сухарями и выпекают.

● Молока — 0,5 л, риса — 1 стакан, сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — $\frac{3}{4}$ стакана, корицы — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, изюма — $\frac{1}{2}$ стакана, крупных яблок — 3 шт., яиц — 1 шт., истолченных сухарей — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

Вариант. Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Кожицу и семенные коробки проварить в воде и отвар процедить. Замоченный рис сварить до полуготовности, добавить масло, яйца, кардамон и перемешать. Форму смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее половину риса, на него яблоки, а сверху — оставшийся рис. Запекать кашу в духовом шкафу до появления румяной корочки.

● Риса — $1\frac{1}{3}$ стакана, воды — 0,75 л, сливочного масла — 2 ст. ложки, яблок — 4 шт., яиц — 2 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, панировочных сухарей — 1 ч. ложка, кардамона — на кончике ножа.

ПУДИНГ КРУПЯНОЙ С ИЗЮМОМ И АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

В молоко добавить сахар, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, 1 ст. ложку масла, довести смесь до кипения, положить в нее замоченный рис и варить до готовности. В охлажденный до 70°C рис добавить желтки, растертые с сахаром, промытый изюм, ванильный порошок, быстро перемешать и соединить со взбитыми белками. Смесь выложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность пудинга выровнять, сбрызнуть маслом. Запечь пудинг в духовке. При подаче полить абрикосовым соусом.

● Молока — 0,5 л, риса — $\frac{3}{4}$ стакана, сахарного песка — 5 ст. ложек, масла — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт., изюма — 2 ст. ложки, ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пакетика, молотых сухарей — 2 ст. ложки.

● Для соуса: кураги — 9 ст. ложек, сахарного песка — 4 ст. ложки.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ

В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпать рисовую крупу и варить на слабом огне до загустения. После этого, остудив кашу примерно до 70°C , посолить ее по вкусу, затем положить сахар, яйцо, хорошо размешать. Полученную массу выложить на сковороду, смазанную топленным маслом и посыпанную молотыми сухарями, слоем 4 см и запечь в духовке до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от краев сковороды, выкладывают на блюдо и нарезают на 6–9 кусков. Перед подачей на стол поливают маслом или горячим ягодным киселем, сметаной или просто посыпают сахарным песком (2 ст. ложки).

● Молока — 3 стакана, риса — 1 стакан, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., топленого масла — 1 ст. ложка, молотых сухарей — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

В готовую рисовую кашу добавить соль, сахар, одно яйцо и перемешать. Затем выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду половину полученной массы. На ее выровненную поверхность положить нарезанные мелкими кубиками свежие очищенные яблоки, груши, которые сверху покрыть оставшейся кашей. Поверхность запеканки смазать смесью яйца (два) со сметаной и запечь ее в духовке. На стол запеканку подают с фруктово-ягодным сиропом.

● Молока — 0,75 л, риса — 1 стакан, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт., топленого масла — 1 ст. ложка, молотых сухарей — 1½ ст. ложки, сметаны — 1 ст. ложка, фруктов — 100 г, фруктово-ягодного сока — 1 стакан, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ И БРЫНЗОЙ

Зеленый лук вымыть, нарезать кусочками длиной 2 см, потушить в сливочном масле. К тушеному луку добавить нарезанные помидоры, сваренный, как для плова, рис, воду и немного масла. Все перемешать и переложить на противень. Противень поставить в горячую духовку и держать там до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Взбить яйца с молоком и натертой на крупной терке брынзой, все перемешать и вылить смесь на противень. Слегка размешать и снова поставить в духовку. Запеканку подать на стол теплой, но можно и охлажденной до комнатной температуры.

● На 500 г зеленого лука сливочного масла — 3 ст. ложки, вареного риса — ¼ стакана, помидоров — 3 шт., воды — ¾ стакана, молока — ½ стакана, яиц — 2 шт., тертой брынзы — ½ стакана.

РИС, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

Лук нашинковать соломкой, пассеровать на сливочном масле. В горячую воду (соленую) добавить пассерованный лук, рис и варить крупу до мягкости. В смазанную маслом форму выложить рис, добавить

перец, нарезанные дольками помидоры без кожицы, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки, лука репчатого — 2 гол., свежих помидоров — 4 шт., тертого твердого сыра — 2 ст. ложки, воды — 3 стакана, соли и перца — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ

Варят рассыпчатую рисовую кашу с изюмом. В охлажденную кашу (60–70 °С) добавляют протертый творог, взбитое с сахарным песком яйцо, ванилин, соль по вкусу и все тщательно перемешивают. Приготовленную массу раскладывают на сковороде, смазанной сливочным маслом и обсыпанной молотыми сухарями, слоем 2–2,5 см. Поверхность смазывают смесью из одного яйца и сметаны (1 ст. ложка). Запекают в духовке до образования поджаристой корочки (25–30 мин). Подают на стол горячей со сметаной или фруктовым соком.

● Риса — $\frac{3}{4}$ стакана, воды — $1\frac{3}{4}$ стакана, изюма — 50 г, творога — 120 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., сливочного масла — 5 ч. ложек, молотых сухарей — 10 г, фруктового сиропа — $\frac{1}{2}$ стакана, ванилина и соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С СЫРОМ

Вымытый рис засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 20 мин, откидывают на сито и обливают холодной водой. Затем рис снова варят в кипящем молоке до тех пор, пока крупа не впитает его полностью. Потом солят. В кастрюлю, смазанную сливочным маслом, кладут слоями приготовленный рис, пересыпая каждый тертым сыром. Посыпав сыром верхний слой, его затем поливают маслом и ставят запеканку в духовку. Запекать до готовности.

● Риса — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — 0,8 л, сливочного масла — 3 ст. ложки, тертого голландского сыра — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Стакан риса варить 5–8 мин, потом откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и переложить в кипящее молоко (3½ стакана). Варить рис на слабом огне почти до готовности. Потом добавить соль, ½ кг нарезанных дольками яблок, сливочное масло, яйцо, взбитое с сахаром, ванилин, перемешать. Запечь в духовке в сковородке, смазанной маслом и посыпанной сухарями.

● Риса – 1 стакан, молока – 0,8 л, яблок – 0,5 кг, сливочного масла – 1 ст. ложка, сахара – 1 ст. ложка, яиц – 1 шт.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ВАРЕНЬЕМ

Рис промыть, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и доварить в молоке до готовности. В вареный рис положить сахар, сливочное масло, ванилин, яичные желтки, соль. Смесь перемешать, ввести взбитые белки и вновь осторожно перемешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму и запечь в жарочном шкафу. При подаче полить разогретым вареньем.

● Риса – 1 стакан, молока – 0,4 л, яиц – 2 шт., сахарного песка – 5 ч. ложек, сливочного масла – 4 ч. ложки, ванилина – 0,05 г, варенья – 200 г, соли – по вкусу.

ПАШТЕТ ИЗ РИСА

Сварить рассыпчатый рис и откинуть на дуршлаг. Очищенные, мелко нарезанные грибы и зелень обжарить в половине порции жира, прибавить немного воды и тушить до готовности. Затем добавить нарубленную ветчину, мелко нарубленное мясо, помидоры, томатную пасту и зелень петрушки. Все потушить под крышкой в течение 15 мин. Посолить, поперчить. Добавить небольшое количество воды. Полученный сок вылить через сито на рис. Смазать маслом форму для запекания, посыпать панировочными сухарями, выложить в

нее рис (не весь), сделать посередине углубление, наполнить его рагу и засыпать сверху оставшимся рисом, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Форму поставить в духовку и запекать паштет до золотистого цвета. Подать с зеленым салатом.

● На $1\frac{1}{2}$ стакана риса ветчины — 100 г, мелко нарезанного мяса или дичи — 1 стакан, свежих помидоров — 3 шт., томатной пасты и мелко нарубленной зелени петрушки — по 1 ст. ложке, масла или маргарина — 2 ст. ложки, зелени — 1 пучок, панировочных сухарей — 2 ст. ложки, грибов сушеных или свежих, соли, перца — по вкусу.

РИС ЖАРЕННЫЙ

Разогреть на сковороде масло, всыпать рис, обжарить его в течение 10 мин, слегка помешивая. Добавить мясо, зелень, соль, взбитые яйца и размешать. Перед подачей на стол посыпать луком.

● На 3 стакана отварного холодного риса отварного, нарезанного кусочками мяса — 1 стакан, масла — 3 ст. ложки, яиц — 2 шт., зелени — 1 ст. ложка, лука репчатого — 1 гол. или нарубленного зеленого лука — 2–3 ст. ложки, соли — по вкусу.

РИС «РУМЯНЫЙ»

Вымытый рис высыпать в дуршлаг, чтобы высушить от воды. Затем выложить на разогретую сковороду с жиром, перемешать и жарить до легкого подрумянивания. Добавить маленькую ложечку сладкого молотого перца, посолить по вкусу и влить воды, чтобы она только покрыла рис; уменьшить нагрев, прикрыть рис крышкой и, перемешивая время от времени, варить. Доливать воду по мере необходимости и варить рис до мягкости. Готовый рис переложить в салатник, посыпать свежей зеленью петрушки или укропа. Приготовленный таким образом рис можно перед употреблением посыпать тертым острым сыром и подавать как самостоятельное блюдо.

● Риса — 1 стакан, растительного масла — 3 ст. ложки, соли, сладкого молотого перца и зелени — по вкусу.

РИС ПО-ВЬЕТНАМСКИ

Рис хорошо промыть, пока вода не станет совершенно прозрачной, немного обсушить и залить водой, слегка посолить и варить при сильном кипении 5 мин. Затем добавить целую луковицу и продолжать варить до тех пор, пока не выкипит вода. Варка продолжается примерно 15 мин. Кастрюлю с рисом снять с огня, плотно прикрыть крышкой, завернуть в салфетку или полотенце и дать постоять в укутанном виде еще 15 мин. Перед подачей на стол приправить мускатным орехом и сливочным маслом.

● На 1 стакан риса воды — 2 стакана, лука репчатого — 1 гол., соли, мускатного ореха и сливочного масла — по вкусу.

РИС С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ

Перебранную, замоченную фасоль отварить до готовности, добавить промытый рис и поставить. В готовый рис и фасоль добавить мелко нарезанную грудинку, поджаренную с чесноком, репчатым луком и маринованным перцем. Все перемешать и тушить 5–10 мин в закрытой посуде.

● Фасоли — $\frac{2}{3}$ стакана, риса — 1 стакан, грудинки сырокопченной — 250 г, лука репчатого — 2 гол., перца маринованного — 80 г, сала топленого — 3 ст. ложки, чеснока, перца, соли — по вкусу.

ЧЕЧЕВИЦА С РИСОМ

Отварить замоченную чечевицу в 2 стаканах воды, добавить соль, отвар слить. Рис смешать с пассерованным на растительном масле репчатым луком, отварной чечевицей и прогреть.

● Чечевицы — 200 г, риса — 1 стакан, лука репчатого — 2 гол., растительного масла — 4 ст. ложки, воды — 1 л, соли и молотого перца — по вкусу.

КОТЛЕТЫ С РИСОМ, ШПИНАТОМ И ТВОРОГОМ

Шпинат перебрать, тщательно промыть, положить в посуду, подлить немного воды и припустить до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, перевернуть шпинат через мясорубку, добавить жир и на плите прогреть в течение 5–6 мин. В приготовленную вязкую рисовую кашу положить шпинат, добавить протертый творог, яйца, сахар, соль. Перемешать (если масса не будет достаточно густой, всыпать молотые сухари), сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон и на несколько минут поставить в жарочный шкаф. При подаче полить сметаной.

● Риса — 1 стакан, молока — 0,5 л, сахарного песка — 2 ст. ложки, шпината — 200–250 г, творога — 100 г, яиц — 1–2 шт., сухарей молотых — 3–4 ст. ложки, масла — 3–4 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, соли — по вкусу.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ С СЫРОМ

Рис сварить в подсоленной воде, в которую предварительно положить сливочное масло. Готовый рис остудить, добавить к нему измельченный на терке сыр, яйца и перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить.

Подать со сметаной или сметанным соусом.

● Риса — $\frac{1}{4}$ стакана, воды — 0,2 л, яиц — $\frac{1}{2}$ шт., сыра — 30 г, масла сливочного — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, сухарей пшеничных — 8 г, жира — 2 ч. ложки, сметаны — 60 г.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ С ТВОРОГОМ

Рис сварить в подсоленной воде, остудить, добавить к нему творог, яйца и тщательно перемешать. Из

полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на жире.

Подать со сметаной или сметанным соусом.

● Риса — $\frac{1}{4}$ стакана, воды — 0,2 л, творога — 60 г, яиц — $\frac{1}{2}$ шт., сухарей пшеничных — 8 г, жира — 2 ч. ложки, сметаны — 30 г.

КОТЛЕТЫ С РИСОМ И ГРИБАМИ

Отварить рис в подсоленной воде.

Отварить грибы, откинуть их на дуршлаг и дать воде стечь. Затем мелко порубить или пропустить через мясорубку.

Смешать рис с грибами, добавить мелко рубленный лук, яйцо, соль и черный перец. Хорошо вымешать и сформовать котлеты. Поочередно обвалять их в муке, смочить в яйце и молотых сухарях и обжарить в сильно разогретом фритюре. Подавать с кислым молоком и салатом.

● На $\frac{1}{2}$ стакана риса воды — 0,4 л, грибов — $\frac{1}{4}$ кг, лука репчатого — 1 гол., соли и перца — по вкусу.

РИСОВЫЕ БИТОЧКИ

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20–25 мин. Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу можно добавить сахар, размешать, дать ей остыть. Затем добавить яйца, разделить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Рисовые биточки подавать со сладким или грибным соусом.

● На 2 стакана риса воды — 1,25 л, сахара — 1 ст. ложка, соли — 1 ч. ложка, сухарей — $\frac{1}{2}$ стакана, масла — 2 ст. ложки.

РИСОВЫЕ ЗРАЗЫ

Сварить рис в $2\frac{1}{2}$ стакана подсоленной воды, выложить на доску, посыпанную мукой, и разделить на

овальные лепешки. На каждую во всю ее длину положить грибной фарш, смочить края лепешек водой, слепить их, запанировать лепешки в сухарях. Приготовленные зразы положить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон. Готовые зразы разложить на блюдо и полить соусом.

Приготовление фарша. Свежие грибы промыть, очистить, порубить, добавить 4 ст. ложки воды. Варить в закрытой кастрюле до полного выпаривания жидкости. Лук нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета, после чего вместе с грибами пропустить через мясорубку.

Приготовление соуса. Мелко нарезанный лук поджарить в растительном масле, залить разведенной томатной пастой, прибавить 1 ст. ложку пассерованной муки, вымешать.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, свежих грибов — 800 г, растительного масла — 1 стакан, лука репчатого — 2 гол., муки — 2 ст. ложки, томатной пасты — 100 г, белого хлеба — 2 ломтя, панировочных сухарей — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

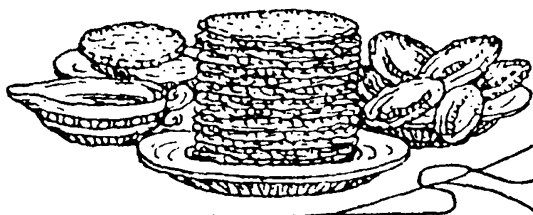
ЗРАЗЫ ИЗ РИСА С ТВОРОГОМ

Влить в кастрюлю молоко, добавить соль, сахар, немного воды и вскипятить. Затем положить промытый, перебранный рис и сварить густую вязкую кашу. Немного остудить, при температуре 55°C ввести сырое яйцо, хорошо перемешать и сделать круглые лепешки. На каждую положить начинку (протертый творог с добавлением в него картофельной муки, яйца, соли, сахара) и завернуть края, чтобы получились овальные рисовые котлеты. Каждую смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить. Подавать на стол со сметаной.

● Для каши: риса — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,25 л, воды — 0,25 л, яиц — 1 шт., соли и сахара — по вкусу.

● Для начинки: творога — 100–120 г, яиц — 1 шт., картофельной муки — 1 ч. ложка, соли и сахара — по вкусу. Можно добавить также изюм.

БЛИНЧИКИ, ОЛАДЫ, ПИРОГИ



ЛЕПЕШКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ

Смешать творог, вареный рис, измельченные орехи, молотые сухари, сливки, лимонный сок, яйцо, соль и красный перец. Полученную массу выложить на сковороду в виде лепешки и запечь в духовке.

Отдельно подают томатный соус.

● Творога — 200 г, вареного риса — 1 стакан, измельченных орехов — 2 ст. ложки, молотых сухарей — 2 ст. ложки, сливок — 4 ст. ложки, лимонного сока — $\frac{1}{3}$ ст. ложки, яиц — 1 шт., томатного соуса — 50 г, соли и красного перца — по вкусу.

ЛЕПЕШКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ

Рис отварить до полуготовности и воду слить. Кабачки, очищенные от кожицы, сладкий стручковый перец, очищенный от стеблей и семян, свежие помидоры, гогошары и лук репчатый мелко нарезать и обжарить до мягкости на растительном масле, охладить, смешать с сырым говяжьим фаршем или фаршем из баранины или свинины, подготовленным рисом; добавить яйца, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень. Вымесить, сформовать круглые лепешки, положить их на смазанную жиром сковороду или небольшой противень, сбрызнуть маслом и обжарить в жарочном шкафу до полуготовности. Сметану смешать с томатным соком, бульоном, посолить по вкусу, залить этой смесью поджаренные лепешки и тушить до готовности. При подаче полить соусом, в котором тушились лепешки, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Риса — $\frac{1}{4}$ стакана, кабачков — $\frac{1}{4}$ шт., перца стручкового — 2 шт., гогошар — 1-2 шт., лука реп-

чатого — 2–3 гол., свежих помидоров — 2–3 шт., масла — 3 ст. ложки, мясного фарша — 400–500 г, сметаны и бульона — по 1 стакану, томатного сока — 2 стакана, яиц — 1 шт., зелени и соли — по вкусу.

АМСТЕРДАМСКИЙ ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ ИЗ РИСА

Рис отварить в подсоленной воде, он должен быть рассыпчатым. Форму смазать маслом и положить в нее, чередуя, слой риса и слой филе сельди с помидорами, нарезанными дольками. Верхний слой риса полить слегка подсоленными сливками, положить на него несколько кусочков масла, посыпать тертым сыром и поставить пирог на 15 мин в духовой шкаф для запекания. К пирогу подать зеленый салат.

● На 1 стакан риса воды — 2 стакана, копченой сельди — 2–3 шт., помидоров — 4–5 шт., сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, тертого сыра — 2–3 ст. ложки, масла и соли — по вкусу.

ПИРОГ ИЗ РИСА

Промыть рис и положить его на 2 мин в 1 л кипящей воды. Затем вскипятить молоко со щепоткой соли, положить в него рис, размешать, чтобы он не слипался. Варить на слабом огне, пока крупа не впитает в себя молоко. Потом добавить сахарный песок, взбитые яйца, изюм, замоченный в роме. Растопить в форме кусковой сахар (15 кусков), выложить в нее всю массу и поставить в духовку на малый огонь на 30 мин. Остудить, вынуть из формы.

● На 1 стакан риса молока — 1 л, сахарного песка — 6 ст. ложек, яиц — 2–3 шт., рома — 1 ч. ложка, изюма — 75 г.

КОРЖИКИ ИЗ РИСА

Промыть и ошпарить рис, залить его кипящим молоком и варить, пока не загустеет. Дать остыть, затем заправить желтком, добавить сахар, апельсиновую или

лимонную цедру, натертую на мелкой терке. Раскатать лепешки на муке, обмазать их сырым белком, обвалять в сухарях и выпекать в духовке или жарить на сковороде в масле. Подавать со сметаной или фруктовым соусом.

● На 1 стакан риса молока — 1 л, яиц — 2 шт., сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, сухарей молотых — 3 ст. ложки, цедры — по вкусу.

КУРНИК

Приготовить сдобное рассыпчатое тесто. Для этого муку хорошо растереть с растительным маслом, желтками, водкой и солью; если тесто окажется слишком крутым, добавить еще 1 рюмку водки или еще 1 желток. Когда тесто будет хорошо взбито, выложить его на стол, хорошо замесить и поместить на $\frac{1}{4}$ ч в холодное место. Затем тесто разделить на две части: большую и меньшую. Большую часть раскатать в круглую лепешку и выложить на блюдо. На лепешку положить ровным слоем начинку из риса, яиц и курицы, сверху закрыть оставшимся тестом, раскатанным в тонкую лепешку. Курник зашипать по краям, посередине в тесте сделать небольшое круглое отверстие, через которое будет выходить пар из начинки во время выпечки. Испечь курник в хорошо нагретой духовке.

Приготовление начинки. Курицу, хорошо вымытую и вычищенную, сварить. Когда курица будет готова (старайтесь не переваривать ее), снять с нее кожу, отделить от больших костей мясо и порезать небольшими кусками. Отдельно отварить рис, не разваривая его, откинуть на решето и промыть холодной водой. Распустить в кастрюльке 100 г растительного масла, положить в нее промытый рис, закрыть кастрюльку наполовину крышкой и поставить в духовку. Когда рис сделается полурассыпчатым, добавить остальное растительное масло, сваренные вкрутую рубленые яйца, зелень петрушки и укропа и все хорошо перемешать. Затем добавить сваренные отдельно и нашинкованные грибы. Курицу вынуть из бульона только тогда, когда начинка из риса и яиц будет готова.

Для заправки начинки приготовить соус. Муку и растительное сало развести $\frac{3}{4}$ стакана куриного бульона, добавить лимонный сок и поставить на огонь. Когда соус прокипит, облить им приготовленные куски курицы. Остывший соус смешать с остальной начинкой.

● Муки — 400 г, растительного масла — 200 г, желтков — 2–3 шт., водки — 1–2 рюмки, соли — 1 ч. ложка.

● Для начинки: кур — 1 шт., риса — 1 стакан, белых грибов — 200 г, яиц — 6 шт., растительного масла — $\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа — по 1 ст. ложке.

● Для соуса: муки — 2 ст. ложки, растительного масла — 2 ст. ложки, куриного бульона — $\frac{3}{4}$ стакана, лимонного сока — 2 ч. ложки.

ПИРОГ С РИСОМ И ПАЛТУСОМ

Смесь воды и растительного масла довести до кипения, снять с плиты и всыпать в нее муку, быстро размешать, чтобы не было комков. Когда смесь совершенно остынет, вбить в нее поочередно яйца, добавить соль и замесить тесто, понемногу подсыпая муку. Разделить тесто на две части. Сначала одну часть раскатать, положить на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень и выложить на тесто ровным слоем начинку. Затем раскатать оставшееся тесто и накрыть им начинку. Края пирога защипать, в середине сделать круглое отверстие, через которое будет выходить пар от начинки во время выпечки. Испечь пирог в нагретой духовке.

Приготовление начинки. Отварить рис, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Когда вода стечет, рис слегка посолить, смешать с растопленным растительным салом и укропом и выложить на приготовленное тесто. В свою очередь, на рис положить слой тонко нарезанного палтуса (за 12 ч до приготовления рыбу положить в холодную крепко подсоленную воду, затем вынуть, вымыть и только после этого тонко нарезать), посыпать перцем; затем положить ряд рубленых, сваренных вкрутую яиц и снова ряд палтуса.

● Муки — 3 стакана, растительного масла — 1 стакан, яиц — 4 шт., воды — 2 стакана, соли — 1 ст. ложка.

● Для начинки: палтуса — 700 г, риса — 2 стакана, растопленного растительного сала — 4 ст. ложки, яиц — 6 шт., мелко нарезанного укропа — 3 ст. ложки, перца и соли — по вкусу.

РАССТЕГАИ

Для расстегаев готовят довольно густую опару на теплом кипяченом молоке: на 200 г муки — 1 стакан молока и $\frac{1}{4}$ палочки дрожжей. Всыпать муку в кастрюльку. Отдельно развести дрожжи в теплой воде и влить в муку, не мешая, затем влить теплое молоко и тогда все размешать, хорошо выбить тесто и поставить подняться. Когда опара хорошо поднимется, посолить ее по вкусу (приблизительно 1 неполную чайную ложку соли), затем всыпать еще 200 г муки и влить $\frac{1}{2}$ стакана теплого кипяченого молока. Размешать тесто, хорошо выбить и поставить еще раз подняться. Тем временем приготовить начинку из риса, визиги, лука и слабосоленой рыбы. Когда тесто поднимется вторично, разделить его на круглые кусочки, каждый кусочек раскатать в лепешку величиной с чайное блюдечко. На середину лепешки положить слоями рис, тушеный лук, затем визигу и сверху палтус, посыпанный зеленью. Уложив таким образом начинку, защипать края лепешки, придавая форму расстегай, середину оставить открытой. Каждый расстегай обмазать молоком, в открытую середину положить 1 ч. ложку растительного масла. Выложить расстегаи на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный мукой, и поместить в горячую духовку. Держать расстегаи в духовке до тех пор, пока они не зарумянятся. Перед подачей в середину каждого расстегай влить немного рыбного бульона.

Приготовление начинки. За несколько часов до варки визигу вымочить в холодной воде, а затем залить свежей холодной водой и варить, закрыв крышкой, на сильном огне. Как только вода закипит, нагрев уменьшить и продолжать варить на слабом огне

до готовности в течение $2\frac{1}{2}$ ч. Когда визига сварится (станет настолько мягкой, что может разрываться при надавливании ножом или вилкой), слить воду, визигу мелко порубить и заправить растительным салом.

Кроме того, надо приготовить тушеный лук и рассыпчатый рис, рис заправить растительным маслом. Рыбу нужно нарезать за сутки до приготовления растегаев, посолить и держать в холодильнике; затем вымыть ее и сварить до мягкости.

● Муки — 2 стакана, растительного масла — $\frac{1}{4}$ стакана, желтков — 3 шт., молока — 0,3 л, воды — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, дрожжей — $\frac{1}{4}$ палочки, соли — по вкусу.

● Для начинки: слабосоленой рыбы — 300 г, визиги — 100 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, репчатого лука — 2 гол., яиц — 3 шт., растительного масла — 100 г, рыбного бульона — 5 ст. ложек, соли и перца — по вкусу.

ВАРЕНИКИ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И РИСОМ

Воду, соль и яйцо размешать в миске, всыпать всю муку, замесить тесто, выложить на доску, подпыленную мукой, растереть его до однородного гладкого состояния, порезать на одинаковые квадратики, на середину каждого положить фарш, соединить противоположные уголки квадратиков, зашить треугольники, соединить уголки основания треугольников и крепко скрепить. В кипящую подсоленную воду опустить вареники и сварить до готовности. Откинуть в дуршлаг, облить горячей водой, обсушить, сложить в миску и залить соусом.

Вместо соуса можно использовать растительное масло, в котором обжарен лук.

Приготовление фарша. Грибы хорошо промыть в горячей и холодной воде, залить небольшим количеством холодной воды, дать вскипеть, уменьшить нагрев и варить до готовности. Откинуть грибы на дуршлаг и промыть их еще раз холодной проточной водой, чтобы не осталось песка. Отвар процедить в стакан через

двойную марлю (отвара должно быть не более 1 стакана, если получится больше, слить в чистую кастрюлю, поставить на огонь и выпарить лишнюю жидкость). Лук мелко нарезать, посолить и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Добавить мелко рубленые грибы, хорошо перемешать и поперчить по вкусу. Промытый рис залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка и сварить кашу, изредка ее помешивая, чтобы не подгорела. Готовую кашу перемешать с подготовленными грибами и луком. Остудить.

Приготовление соуса. Луковицу нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета, всыпать муку, размешать и, постепенно помешивая, влить грибной отвар. Дать вскипеть и залить этим соусом вареники.

● Для теста: муки — $3\frac{1}{4}$ стакана, яиц — 1 шт., соли — по вкусу.

● Для фарша: сушеных грибов — 60 г, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, растительного масла — 3 ст. ложки, репчатого лука — 1 гол., соли и перца — по вкусу.

● Для соуса: репчатого лука — 1 гол., растительного масла — 2 ст. ложки, муки — 2 ст. ложки (без верха).

ОЛАДЫ РИСОВЫЕ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Рис положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить 20–25 мин, влить горячее молоко и варить до готовности. Затем охладить до 60–70 °С. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с кашей, добавить яблочное пюре и перед самым жареньем ввести взбитые в густую пену яичные белки. Обжарить оладьи в разогретом жире с обеих сторон. Перед употреблением полить маслом и посыпать сахарной пудрой или полить сметаной, смешанной с сахарной пудрой.

● Риса — 1 стакан, воды и молока — по 1 стакану, яблочного пюре — $1\frac{1}{2}$ — 2 стакана, яиц — 3 шт., масла — 2–3 ст. ложки, сахарного песка — 2–3 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, сахарной пудры — 1 ст. ложка.

СЛАДКИЕ БЛЮДА



АЛЫЧА С ТЫКВОЙ И РИСОМ

Алычу залить кипящей водой, вновь довести воду до кипения, снять с огня и настаивать 5–10 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Промытый рис залить холодным отваром от алычи и оставить для набухания на 3–4 ч, а затем поставить варить. Когда он впитает всю жидкость, добавить тыкву, нарезанную кубиками, сливочное масло, соль, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить рис до готовности. Рис с тыквой выложить на блюдо, рядом уложить алычу, полить рис сливками и посыпать укропом.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, алычи — 400 г, тыквы — 200 г, сливок — 4 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, рубленого укропа — 2 ст. ложки, воды — 0,5 л, соли — по вкусу.

РУЛЕТ ИЗ РИСА С ПЕРСИКАМИ

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу; затем добавить сахар, яйца, столовую ложку масла, хорошо вымешать и охладить. Разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко нарезанные персики, после чего соединить края фарша. Полученный рулет выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,25 л, яиц — 1 шт., сливочного масла — 4 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, персиков — 100 г, воды — 0,05 л.

ЛИКАНТНЫЙ РИС С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Рис отварить в 3 стаканах воды до полуготовности. Лук и сельдерей обжарить на сливочном масле. Как только лук станет золотисто-желтым, добавить рис, соль, сахар и апельсиновый сок, прокипятить на слабом огне в течение 10 мин. Готовый рис можно посыпать тертой лимонной цедрой, его подают на гарнир к дичи или свинине.

● Риса — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, мелко нарезанного лука и сельдерея — по 3 ч. ложки, апельсинового сока — 1 стакан.

БАНАНОВЫЙ РИС

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Воду слить и обсушить рис. Бананы нарезать не слишком тонкими ломтиками и обжарить в горячем жире с обеих сторон. Осторожно смешать поджаренные ломтики с рисом. Перед подачей на стол посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Подать на гарнир к рыбе или мясу.

● Риса — 1 стакан, сливочного масла — 2 ст. ложки, черного перца — 1 щепотка, бананов — 2-3 шт.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ С РИСОВОЙ МУКОЙ

Яичные желтки растереть добела с сахарной пудрой, соединить с рисовой мукой и развести молоком до густоты сметаны (можно использовать рисовую муку для детского питания или измельчить рис при помощи кофемолки). Оставшееся молоко вскипятить, постепенно соединить с подготовленной массой и проварить на медленном огне до загустения, добавив немного лимонной цедры или ванилин. Затем снять с огня, слегка охладить и осторожно соединить со взбитыми белками. Разлить кисель в формочки и охладить. Подавать со сливками или молоком.

● Молока — 0,5 л, муки рисовой — 75 г, яиц — 3 шт., сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ

У яблок вырезать сердцевину и небольшое количество мякоти, чтобы образовалось углубление для фарша. Вынутую мякоть яблок прогреть с небольшим количеством воды до мягкости и протереть через сито. В пюре положить 1 ст. ложку меда. Этим соусом полить яблоки при подаче.

Сварить рис на молоке, добавить 1 ст. ложку меда, грецкие орехи, ванильный порошок, яйцо и все перемешать. Полученным фаршем заполнить углубления в яблоках, положить яблоки в сковороду, подлить немного воды и запечь их в жарочном шкафу. При подаче полить яблочным соусом.

● Яблоко — 5 шт., риса — 2 ст. ложки, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, изюма — 1 ст. ложка, рубленых ядер грецких орехов — $\frac{1}{2}$ стакана, меда — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пачки.

РИС С ЯБЛОКАМИ ПОД АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

Рис перебрать, всыпать в кипящую воду и варить 8–10 мин. Затем воду слить, рис залить горячим молоком, добавить сливочное масло или сливочный маргарин и, помешивая, варить на слабом огне до загустения, после чего кастрюлю закрыть крышкой, поставить ее в большую посуду с водой и потомить в духовке 30–40 мин.

Изюм перебрать, промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар, немного воды и, помешивая, нагреть до разбухания изюма и образования густого сиропа. Соединить содержимое кастрюли с готовым рисом, добавить сахар, ванильный порошок, нарезанные цукаты и все хорошо перемешать.

Из целых яблок удалить сердцевину, очистить их от кожицы, положить целиком или разрезанные пополам в подкисленную лимонной кислотой воду, добавить сахар, лимонную цедру, гвоздику (на 1 л воды 150–200 г сахара, $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонной кислоты, 2–3 ч. ложки измельченной цедры, 3–5 шт. гвоздики) и варить до размягчения яблок. Готовые яблоки вынуть,

сироп охладить, процедить и вновь положить в него яблоки. На десертные тарелки положить горячую кашу, сверху положить яблоки и залить горячим абрикосовым соусом.

Приготовление соуса. Курагу перебрать, промыть, залить горячей водой и дать набухнуть. Затем в этой же воде курагу сварить до готовности, протереть, добавить сахар и при слабом кипении проварить до получения густого соуса.

● Яблоко — 4 шт., риса — 3 ст. ложки, молока — 0,25 л, масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — 2 ст. ложки, изюма — 2–3 ст. ложки, цукатов (нарезанных) — 2 ст. ложки, ванильного сахара — 1 пакетик.

● Для соуса: кураги — 50 г, сахарного песка — 2–3 ст. ложки.

РИС СО СЛИВКАМИ

Рис промывают, всыпают в кипящую воду и варят до полного поглощения воды рисом. После этого добавляют горячее молоко и продолжают варить до готовности, затем рис выкладывают в форму, смазанную сливочным маслом, и охлаждают. Взбивают охлажденные на льду сливки, добавляют сахарную пудру, ваниль и осторожно перемешивают.

Остывший в форме рис выкладывают на блюдо, поливают взбитыми сливками.

● Риса — 1 стакан, воды — 0,6 л, молока — 1,25 л, сливок 35%-ной жирности — $1\frac{2}{5}$ стакана, сахарной пудры — 1 ст. ложка, сливочного масла — 1 ст. ложка, ванилина — по вкусу.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОРЕХАМИ

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мякоти, не прорезая яблока насквозь. Миндаль или другие орехи очистить от кожуры и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо промыть и сварить на молоке с сахаром. В рисовую кашу положить изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все это хорошо перемешать.

Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в нагретую духовку. Чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2–3 ст. ложки воды. Как только яблоки станут мягкими, вынуть их из духовки и выложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым, черносмородиновым) вареньем.

● Яблоко – 10 шт., изюма – 2–3 ст. ложки, риса – $\frac{1}{2}$ стакана, молока – 0,25 л, орехов или миндаля – 2 ст. ложки, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 1 шт., сливочного масла – 2 ст. ложки.

КРЕМ С РИСОМ

Перебранную малину, клубнику или землянику промыть кипяченой водой, засыпать сахаром, дать постоять в холодном месте 2–3 ч, затем сироп слить, а ягоды протереть. Рис отварить в большом количестве воды до готовности, воду слить, крупу в горячем виде протереть через сито и соединить с пюре из ягод. Яйца растереть с сахаром, развести кипяченым молоком, поставить смесь на водяную баню и проварить, часто помешивая, до получения густой массы и добавить ванильный сахар. Желатин залить кипяченой водой на 1–2 ч и дать набухнуть, затем нагреть до полного растворения. Смесь процедить и соединить с проваренными яйцами. Жирные охлажденные сливки взбить до получения пышной пены, соединить, помешивая, с яично-молочной смесью, охлажденным пюре из ягод с рисом. При подаче полить ягодным сиропом.

● Ягод – 100–150 г, сахарного песка для ягод – 2–3 ст. ложки, риса – 2 ст. ложки.

● Для крема: сливок – $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка – 3 ст. ложки, молока – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 1 шт., желатина – 10 г.

РИС С МЕДОМ И ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Рис тщательно промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, переложить в дуршлаг, дать стечь отвару и охладить.

Изюм перебрать, промыть, смешать с сахаром, положить в кастрюлю и, помешивая, нагревать до тех пор, пока влага не испарится, а изюм не набухнет и не покроется сиропобразной пленкой.

Ядра арахиса слегка поджарить в жарочном шкафу, удалить коричневую кожуру и потолочь.

В охлажденный рис положить часть изюма, орехов, влить мед и все хорошо перемешать.

Сливки влить в кастрюлю (не алюминиевую), поставить в холодную воду со льдом и взбить до получения пышной густой массы. Затем, непрерывно помешивая, осторожно всыпать сахарную пудру с ванильным сахаром.

В десертную тарелку или салатник горкой положить подготовленный рис, сверху — взбитые сливки, а также посыпать изюмом, орехами и мелко нарезанными цукатами.

● Риса — $\frac{3}{4}$ стакана, меда — 4–5 ст. ложек, изюма — 2 ст. ложки, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сливок 30%-ных — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарной пудры — 1–2 ч. ложки, ванильного сахара — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, арахиса (ядро) — 3–4 ст. ложки, цукатов — 20–25 г.

АБРИКОСЫ С РИСОМ И СЛИВКАМИ

Сварить в подсоленной воде рассыпчатый рис, охладить его. Мед смешать со сливками, корицей и залить этой смесью холодный рис. Рис выложить горкой на блюдо, а вокруг разместить промытые и нарезанные дольками абрикосы.

● Риса — 1 стакан, абрикосов — 20 шт., воды — 0,5 л, меда — 1 ст. ложка, корицы — на кончике ножа, сливок — $\frac{1}{2}$ стакана.

ЯБЛОКИ С РИСОМ

У яблок вырезать сердцевину так, чтобы образовались углубления для фарша. Вынутую мякоть прогреть с небольшим количеством воды до мягкости и протереть через сито. В пюре положить 1 ст. ложку меда. Этим соусом полить яблоки при подаче.

Сварить рис на молоке, добавить 1 ст. ложку меда, грецкие орехи, ванильный порошок, яйцо и все перемешать. Полученным фаршем заполнить углубления в яблоках, затем выложить их на сковороду, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу. При подаче полить яблочным соусом.

● Риса — 2 ст. ложки, яблок — 5 шт., молока — $\frac{1}{2}$ стакана, изюма — 1 ст. ложка, рубленых ядер грецких орехов — $\frac{1}{2}$ стакана, меда — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пачки.

ЯБЛОКИ В РИСЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Очистить от кожуры яблоки средних размеров, вынуть сердцевину, семена и наполнить джемом или толчеными ореховыми ядрами, смешанными с сахаром и корицей. Подготовленные яблоки уложить на противень, смазанный маслом.

Сварить рис в подсоленной воде или молоке. Когда он остынет, добавить ванилин или натертую лимонную цедру, а также ввести по одному желтки. Хорошо размешать смесь и добавить белки, взбитые в крепкую пену. Снова осторожно размешать смесь и выложить ее на яблоки. Выпекать в умеренно нагретой духовке.

● На $\frac{1}{2}$ стакана риса яблок — 5-6 шт., молока или воды — 3 стакана, сахарного песка — $\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 3 шт., ванильного порошка — 2 пачки.

РИС С ЯБЛОКАМИ

В вязкую рисовую кашу, сваренную на молоке с сахаром, добавить 1-2 взбитых яйца, изюм, ванильный сахар, сливочное масло. Выложить в кастрюлю, перемешать и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавая на стол, положить сверху на каждую тарелку кусочки яблока, сваренного в сиропе (можно взять и другие фрукты, свежие или вареные, а также готовый компот, варенье), и полить горячим соком от компота.

● Риса — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,5 л, яиц — 1-2 шт., масла — 2 ст. ложки, фруктов, изюма, ванильного сахара — по вкусу.

«ВЕНОК ИЗ РИСА»

Вымытый рис отварить в воде с молоком и к концу варки, перед тем как снять с огня, добавить сахар, ванильный сахар, мелко порубленную апельсиновую цедру, немного изюма; перемешать и уложить на круглое блюдо венком (середина пустая). Уложенный таким образом рис охладить. В центре положить половинки отваренных яблок, дольки апельсина, предварительно замоченный чернослив без косточек или сливы из компота. Перед подачей полить рис и фрукты сметаной, смешанной с сахаром, украсить джемом из вишни или черной смородины.

● Риса — 1 стакан, воды — 0,25 л, молока — 0,25 л, ванильного сахара — $\frac{1}{2}$ пакетика, сахара — 3 ст. ложки, яблоки — 2 шт., апельсинов — 1 шт., чернослива — 4-5 шт., изюма — 2 ст. ложки, апельсиновой цедры — 1 ст. ложка, сметаны — 1 стакан, джема — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

«ВЕНОК» С ЯГОДАМИ

Хорошо промытый и отжатый рис всыпать в указанное количество воды, добавив жир и соль по вкусу, поварить несколько минут, потом влить молоко и варить до готовности. Затем закрыть крышкой, завернуть в несколько слоев бумаги и в одеяло, поставить погреть. Приготовленный рис выложить по краям большого круглого блюда, в виде валика, посыпать сахаром и корицей. В центре положить ягоды, посыпать их сахаром, сверху пирамидой положить взбитые сливки. Вместо взбитых сливок можно использовать обычные сливки — залить ими блюдо.

● Риса — 1 стакан, воды — 0,25 л, молока — 0,25 л, сливочного масла или маргарина — 20 г, сахара — 2 ст. ложки, черники — 400 г, взбитых сливок — 1 стакан, корицы или ванильного сахара — щепотку, соли — по вкусу.

КРЕМ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ

В кипящее молоко, предварительно растворив в нем сахар, ввести, помешивая, разведенную небольшим количеством холодного молока рисовую муку. Смесь кипятить 5–7 мин, после чего растворить в ней набухший желатин, снять с огня и остудить. Прежде чем смесь застынет, ввести в нее, слегка помешивая, взбитые сливки. Затем массу разлить в смоченные водой порционные формочки и поставить на холод для застывания. Перед подачей опустить формочки на несколько секунд в горячую воду, затем выложить крем на тарелку и полить соусом из абрикосов. Подать на стол в охлажденном виде.

● Молока – 0,5 л, рисовой муки – 35 г, сахарного песка – 120 г, сливок – 330 г, желатина – 25 г, ванильного сахара – 0,15 г, абрикосового соуса – 100 г, соли – 5 г.

РИС С МЕДОМ И СЛИВКАМИ

Перебранный, промытый рис сварить в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. В рис положить тщательно промытый изюм, измельченные и обжаренные орехи и мед. Все тщательно размешать. Массу разложить в порционную посуду, украсив взбитыми сливками и посыпав орехами.

● Риса – 200 г, изюма – 50 г, орехов – 50 г, меда – 150 г, сливок – 150 г.



СУПЫ



БУЛЬОН С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ, КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Колбасу вареную или полукопченую, ветчину или буженину нарезать мелкими кубиками или пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью, смешать с подготовленной колбасой, всыпать манную крупу и все хорошо вымешать. Когда получится крутая масса, добавить взбитые яичные белки, осторожно промешать, сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех и варить в подсоленной воде или в небольшом количестве бульона при медленном кипении в течение 15–20 мин до готовности. Клецки положить в тарелки и залить бульоном.

● Бульона – 1½ л, манной крупы – 3–4 ст. ложки, колбасы или ветчины – 100–150 г, яиц – 2–3 шт., масла – 1 ст. ложка, зелень.

МАННЫЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ

Манную крупу обжарить до золотистого цвета. Прибавить половину чайной ложки толченого черного перца и залить 1 л горячего бульона, непрерывно размешивая. Варить смесь на слабом огне 15 мин, добавить 150 г мелко нарезанной ветчины, одну луковицу, обжаренную на сливочном масле.

● На 1 стакан манки масла – 3 ст. ложки, ветчины – 150 г, лука репчатого – 1 гол., перца, соли, бульона – по вкусу.

БУЛЬОН С МАННОЙ КРУПОЙ

Готовый бульон процедить. Отлить половину бульона в другую кастрюлю, дать закипеть и засыпать манную крупу, размешивая ложкой, чтобы не было комков. Варить 15 мин, затем влить остальной бульон. Перед подачей всыпать мелко нарубленную зелень петрушки.

● На 2 л бульона манной крупы — 3 ст. ложки, зелени петрушки — 15 г.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

Коренья, нарезанные небольшими кубиками, и мелко нарубленный лук пассеровать с жиром. Картофель, также нарезанный кубиками, положить в кипящую воду, варить до полуготовности, затем туда же добавить коренья и лук. За 10 мин до окончания варки засыпать в суп манную крупу. Перед окончанием варки посолить.

● На 3 картофелины бульона или воды — 1 л, моркови — 2 шт., корня петрушки — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., манной крупы — $\frac{1}{4}$ стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

МАННЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

Нарезать помидоры ломтиками и обжарить их в кастрюле на сливочном масле. Влить воду и довести до кипения, посолить. Взбить яйцо, добавить манки столько, чтобы получилось тесто, как на блины, немного посолить. Влить тесто в кипящую воду с помидорами тонкой струйкой, быстро размешивая так, чтобы в воде образовались небольшие галушки. Дать супу немного покипеть и снять с огня. Подавая на стол, в тарелку положить сметану и свежую мелко нарубленную зелень укропа.

● Манки — 2–3 ст. ложки, помидоров спелых — 2 шт., воды — 1,5 л, яиц — 1 шт., масла — 2 ст. ложки, соли, сметаны и укропа — по вкусу.

СУП ИЗ МАНКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Яйцо смешать с манной крупой, сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон довести до кипения и постепенно добавить в него смешанную с остальными компонентами манную крупу. Суп должен вариться 4–5 мин на очень слабом огне. Его надо постоянно помешивать, чтобы яйца и сыр не свернулись. При добавлении манки в кипящий бульон лучше всего пользоваться взбивалкой, чтобы не образовались комочки.

● Манной крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 3 шт., тертого сыра — 90 г, крепкого бульона — $1\frac{1}{2}$ л, соли, мускатного ореха — по вкусу.

СЫРНЫЙ СУП С МАННОЙ КРУПОЙ

Нарезанные овощи посолить и потушить с маслом, залить водой и варить вместе с обжаренной манной крупой. Через 20 мин вмешать смесь из масла и растертого с желтками тертого сыра и после этого суп не кипятить. При подаче добавить зелень петрушки.

● Манной крупы — 5 ч. ложек, сливочного масла — 4 ч. ложки, овощей (цветная капуста, сельдерей, морковь, зеленый горошек) — 100 г, сливочного масла (для смеси) — 8 ч. ложек, желтков — 2 шт., твердого сыра — 60 г, зелени петрушки — по вкусу.

СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ И МОРКОВЬЮ

Морковь и сельдерей нарезать кубиками, репчатый лук нашинковать. Подготовленные овощи припустить до мягкости в небольшом количестве воды, ввести сливочное масло, посолить и добавить по норме горячую воду и молоко. Суп довести до кипения, положить в него подсушенную манную крупу и варить еще 7–8 мин, после чего заправить яйцами. Перед употреблением посыпать зеленью петрушки.

● Манной крупы — 2 ст. ложки, моркови — 1 шт., сельдерея — 1 корень, лука репчатого — 2 гол., му-

ки — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, воды — 0,4 л, яиц — 1¹/₂ шт., молока — 0,3 л, петрушки (зелень) — по вкусу.

СУП ИЗ ПЕТРУШКИ С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ

Мелко нарезанную зелень петрушки всыпать в кипящую подсоленную воду. Взбить желтки и добавить к ним манную крупу. Полученную массу захватывать чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Когда манные клецки почти разварятся, заправить суп пассеровкой и выдержать на плите еще 7–8 мин.

● Манной крупы — 5 ч. ложек, петрушки (зелень) — 250 г, яиц — 2 шт., муки — 1 ст. ложка, масла топленого — 6 ч. ложек, воды — 0,6 л.

СУП С КАБАЧКАМИ

Очищенные кабачки нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним манную крупу. Перед окончанием варки в суп положить зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом. Готовый суп заправить яйцом.

● Манной крупы — 5 ч. ложек, кабачков — 500 г, масла сливочного — 5 ч. ложек, петрушки или укропа — 15 г, яиц — 1 шт., воды — 0,75 л.

СУП ИЗ ВИШНИ С МАННИКОМ

Вишню промыть в кипяченой воде, удалить косточки. Самые хорошие ягоды отобрать, положить в кастрюлю, добавить сахарный песок (половину нормы) и дать постоять в холодном месте до полного растворения сахара. Мятые ягоды залить холодной водой, довести до кипения и все вместе с жидкостью протереть. В отвар добавить сахар, вновь довести до кипения, охладить и смешать с ягодами, ранее пересыпанными сахаром.

Вишневые косточки залить водой, довести до кипения, процедить, добавить сахар, вновь довести до

кипения и, помешивая, всыпать манную крупу и заварить густую манную кашу. Фарфоровое блюдо смочить кипяченой водой, разложить на нем слоем 2-3 см манную кашу, разровнять и охладить. Манник нарезать на кусочки, разложить по тарелкам, залить охлажденным отваром; положить вишни, сливки или сметану

● Вишни — 500-600 г, сахарного песка — 1 стакан, манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, сливок или сметаны — 3 ст. ложки.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ С МАННОЙ КАШЕЙ

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4-5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, затем нарезать кусочками правильной формы (квадратиками, ромбиками), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

● Смородины — 300 г, воды — 1,5 л, манной крупы — 2 ст. ложки, молока — 0,25 л, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП ИЗ КЛЮКВЫ С МАННОЙ КАШЕЙ

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4-5 стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Крутую манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, затем нарезать ее кусочками правильной формы (квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

● Клюквы — 200 г, манной крупы — 2 ст. ложки, молока — 0,25 л, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ

Просеянную манную крупу всыпают тонкой струей в кипящую воду, все время тщательно помешивая, и варят до готовности, после чего добавляют молоко, сахар, соль по вкусу и доводят до кипения. При подаче на стол кладут в тарелки сливочное масло.

● Манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,6 л, молока — 1 л, сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С ИЗЮМОМ

В кипящее молоко, разведенное водой, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, засыпают просеянную манную крупу, кладут изюм (кишмиш без косточек), сахар, соль по вкусу и варят при слабом кипении 15–20 мин.

При подаче на стол добавляют в тарелки сливочное масло.

● Молока — 1 л, воды — 0,4 л, манной крупы — $\frac{2}{3}$ стакана, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Для приготовления клецек в кастрюлю вливают молоко и воду в количестве, необходимом для приготовления вязкой каши, добавляют соль, сливочное масло и нагревают до кипения, затем всыпают крупу и хорошо размешивают. После того как крупа набухнет, проваривают кашу на слабом огне, не переставая ее помешивать, в течение 5–10 мин. Затем охлаждают кашу примерно до 70 °С, добавляют в нее сырое яйцо в 3–4 приема, тщательно перемешивая после каждой добавленной порции яйца.

Приготовленную таким образом кашу при помощи кондитерского мешка с вложенной в него металлической трубочкой или столовых ложек разделяют на клецки, которые опускают в горячее кипяченое моло-

ко; разбавленное водой. Доводят суп до кипения и варят 3–5 мин.

Готовый суп заправляют солью, сахаром, сливочным маслом и подают на стол.

● Молока – 1 л, сливочного масла – 1 ст. ложка, воды – 0,6 л, сахара – 2 ч. ложки, соли – по вкусу.

● Состав клецек: манной крупы – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 1 шт., сливочного масла – $\frac{1}{2}$ ст. ложки, воды – $\frac{1}{4}$ стакана, молока – $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ ИЗ ТЫКВЫ И МАННОЙ КРУПЫ

Тыкву очищают от кожуры и семян, промывают, нарезают мелкими кусочками, складывают в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, солят по вкусу, добавляют сахар, сливочное масло (1 ст. ложка) и тушат до готовности, после чего протирают вместе с жидкостью через мелкое сито. Во второй кастрюле кипятят молоко и, все время перемешивая, всыпают манную крупу, варят 5–8 мин. Готовый суп заправляют сливочным маслом (1 ст. ложка).

● Тыквы – 1 кг, молока – 1 л, манной крупы – $\frac{1}{4}$ ст. ложки, воды – 0,125 л, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сливочного масла – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МАННОЙ КРУПОЙ

Приготавливают так же, как суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы, только вместо тыквы тушат морковь.

● Моркови – 4 шт., сахарного песка – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сливочного масла – 2 ст. ложки, молока – 1 л, манной крупы – $\frac{1}{4}$ ст. ложки, воды – $\frac{1}{2}$ стакана, соли – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ

Тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками и по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла. Молоко вскипятить,

заварить манной крупой, проварить 10–12 мин, соединить суп с готовой тыквой и морковью и по вкусу добавить сахар. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

● Манной крупы – 2–3 ст. ложки, молока – 1,8 л, тыквы – 250 г, моркови – 1–2 шт., сахара – 2–3 ст. ложки, соли – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С ЖАРеныМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

В кипящее молоко, помешивая, всыпать манную крупу, проварить на медленном огне 10–15 мин, положить по вкусу сахар, соль и масло. Ядра грецкого ореха положить на сковороду, помешивая, слегка поджарить до светло-желтого цвета. В тарелку с супом положить обжаренные орехи.

Вместо орехов в готовый суп можно положить промытый, мелко нарезанный вяленый инжир (10 шт.).

● Манной крупы – 4–5 ст. ложек, молока – 1,7–1,8 л, грецких орехов (ядро) – 1 стакан, масла – 1 ст. ложка, сахара и соли – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМИ КЛЕЦКАМИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

В молоко добавить соль и сахар, масло. Довести до кипения, всыпать, энергично помешивая, манную крупу и заварить кашу. Затем, не переставая мешать, проварить смесь на слабом огне 5–6 мин, охладить до 60–70 °С, добавить постепенно сырые яйца и хорошо промешать. Из полученного теста сформовать клецки, положить на смазанный маслом лист, сверху их слегка смазать яйцом и запечь в жарочном шкафу. Клецки положить в тарелки, залить горячим молоком, в которое предварительно добавить по вкусу соль и сахар, добавить кусочки сливочного масла.

● Для супа: молока – 1½ л, масла и сахара – по 1–2 ст. ложки.

● Для клецек: манной крупы – 4–5 ст. ложек, молока – 0,3–0,5 л, яиц – 2 шт., сахарного песка – 1–2 ст. ложки, масла – 1 ст. ложка.

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА



СУФЛЕ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Сварить густую манную кашу. В теплую кашу добавить тертый сыр, рубленую ветчину, постепенно ввести желтки и хорошо перемешать. Разрыхлить смесь взбитыми белками, выложить в смазанные жиром кокотницы и перед подачей запечь.

● Молока — 0,5 л, манной крупы — 1 ст. ложка, тертого сыра — 60 г, ветчины — 60 г, желтков — 3 шт., белка — 3 шт. (для взбивания), жира — 1 ч. ложка (для смазывания формы), соли — по вкусу.

РЫБНЫЕ ГАЛУШКИ С МАНКОЙ В ОГУРЕЧНОМ СОУСЕ

Сварить бульон из овощей и рыбных отходов (кости, голова, хвост, плавники, кожа). Подготовленную рыбу без костей и кожи пропустить два раза через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой и луком, поджаренным в жире. Положить яйцо, манную крупу, соль, перец и вымешать до пышной массы. Из массы приготовить галушки, обвалять их в муке и опускать партиями в горячую воду. Варить на малом огне 10–15 мин. Бульон выпарить до 0,5 л. Сметану размешать с мукой, положить мелко нарезанные огурцы, добавить сок лимона или уксус, соль по вкусу, перемешать; полить галушки и потушить несколько минут. Выложить в салатницу, подать с картофельным пюре, салатом. Рыбные галушки можно подавать с хреном, чесночным соусом.

● Рыбы — 700 г, манной крупы — 1 ст. ложка, булки — 100 г, молока — 0,125 л, яиц — 1 шт., лука репчатого — 1 гол., муки — 1 ст. ложка, перца, соли — по вкусу.

● Для бульона: воды — 2 л, моркови — 1 шт., петрушки — 50 г, сельдерея — 70 г, отходы рыбы.

● Для соуса: бульона — 0,5 л, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, муки — 1 ст. ложка, жира — 20 г, соленого огурца — 1 шт., лимона или уксуса, соли — по вкусу.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КАШЕЙ С АЙВОЙ

Репу очистить от кожицы, сварить почти до готовности и охладить. Столовой ложкой вырезать сердцевину. Сварить густую манную кашу на молоке с сахаром. Вынутую мякоть репы мелко нарезать, смешать с очищенной и нарезанной айвой, положить в кастрюлю, добавить масло, сахар и нагревать, часто помешивая, до размягчения айвы и образования густой массы. Смешать ее с манной кашей, добавить яйцо, промытый изюм; хорошо вымесить. Подготовленной массой начинить репу, положить на смазанный жиром противень или сковороду, сверху полить сладким молочным соусом, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

● Репы — 8 шт., манной крупы — 2–3 ст. ложки, молока — 0,25 л, айвы — 3–4 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки.

● Для соуса: муки — 1 ст. ложка, масла — 2 ст. ложки, молока — 0,5 л, сахарного песка — 1 ст. ложка.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КАШЕЙ И ЯБЛОКАМИ

Репу очистить от кожицы, сварить до готовности и охладить. Столовой ложкой вырезать сердцевину.

Сварить густую манную кашу на молоке с сахаром. Сердцевину репы мелко нарезать, смешать с очищенными

ми и нарезанными яблоками, положить в кастрюлю, добавить масло, сахар и нагревать, часто помешивая, до размягчения яблок и образования густой массы. Смешать ее с манной кашей; добавить яйцо, промытый изюм; хорошо вымешать. Подготовленной массой начинить репу, положить ее на смазанный жиром противень или сковороду, сверху полить молочным сладким соусом, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

● Репы — 8 шт., манной крупы — 2–3 ст. ложки, молока — 0,25 л, яиц — 1 шт., яблок — 3–4 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки.

● Для соуса: молока — 0,5 л, муки — 1 ст. ложка, масла — 2 ст. ложки, сахарного песка — 1 ст. ложка.

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ МАННОЙ КРУПОЙ

Репу очистить от кожицы, залить холодной водой, варить до мягкости. Вынуть середину и образовавшиеся чашечки заполнить манным фаршем, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь. Подавать со сметаной или сметанно-томатным соусом.

Для манного фарша манную крупу всыпать в сотейник с растопленным сливочным маслом и, помешивая, поджарить. Залить молоком или бульоном и заварить, непрерывно помешивая. Бульона брать столько, чтобы крупа только набухла. Готовый фарш заправить рубленой зеленью и солью.

● На 3 репы сыра (голландского) — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана.

● Для манного фарша: манной крупы — $\frac{1}{4}$ стакана, молока или бульона — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки.

БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ МАНКОЙ И ТВОРОГОМ

Брюкву очистить, отварить, разрезать пополам и ложкой сделать в каждой половинке углубления, чтобы получились чашечки. Творог протереть, смешать с манной крупой, сахаром, яйцами и мелко изрубленной

брюквой, вынутой из чашечек. Добавить половину взятого по рецептуре масла. Фарш хорошо вымешать, заполнить им чашечки, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке и подавать со сметаной.

● На 3 брюквы творога — 150 г, манной крупы — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — по вкусу.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАНКОЙ И СЫРОМ

Свежую капусту нарубить и припустить в небольшом количестве воды в посуде, закрытой крышкой. Сыр натереть. Капусту, манную крупу, масло, яйца, сыр смешать и уложить в смазанный маслом сотейник, добавить сметану (1 ст. ложка), посыпать толчеными сухарями и запечь. При подаче полить сметаной.

● На 1 небольшой кочан капусты манной крупы — $\frac{1}{3}$ стакана, яиц — 2 шт., сливочного масла — 2 ст. ложки, голландского сыра — 100 г, сметаны — 1 стакан, толченых сухарей — 2 ст. ложки.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ

В кипящее молоко тонкой струйкой, равномерно размешивая, быстро всыпают манную крупу, не допуская образования комочков.

Затем при непрерывном помешивании варят на слабом огне 15–20 мин до загустения. После этого кладут сахар, соль по вкусу и перемешивают. В кашу можно положить сливочное масло.

● Манной крупы — 1 стакан, сахарного песка —

1 ч. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

● Для рассыпчатой каши молока — 0,4 л, для вязкой — 0,7 л, для жидкой — 1 л.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ СЛАДКАЯ С ОРЕХАМИ

В молоко кладут сахар, соль (по вкусу), нагревают, быстро доводят до кипения и, помешивая, постепенно всыпают манную крупу. После этого, продолжая помешивать, кашу варят на слабом огне 15-20 мин, затем ее слегка охлаждают, добавляют ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов.

Яйцо взбивают до легкого загустения в глубокой эмалированной чашке, помещенной в горячую воду. Потом чашку вынимают из воды и яйцо взбивают до образования густой пены. В горячую манную кашу осторожно в 2-3 приема вводят взбитое яйцо. Затем кашу охлаждают, раскладывают по тарелкам и поливают фруктово-ягодным сиропом, джемом или вареньем.

● Молока — 1 л, сахарного песка — 2 ст. ложки, манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, ядер грецких орехов — 30 г, яиц — 1 шт., ягодного сиропа, джема или варенья — 100 г, соли, ванилина — по вкусу.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МОРКОВЬЮ

В натертую морковь кладут сахар, сливочное масло и тушат на слабом огне в течение 1 ч. Затем вливают молоко, доводят его до кипения и всыпают манную крупу; размешивают и ставят в духовку на 30 мин, после чего подают на стол.

● Моркови — 5-6 шт., манной крупы — 1 стакан, молока — 1 л, сахарного песка — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С ЖЕЛТКОМ

Кипятят молоко (2 стакана) и воду. Затем засыпают манную крупу, солят по вкусу и варят, помешивая, 20 мин. Готовую кашу заправляют сырыми желтками,

растертыми со сливочным маслом и молоком ($\frac{1}{5}$ стакана).

Чтобы получить сладкую кашу, во время варки прибавляют сахар или мед.

● Манной крупы — 1 стакан, воды — 0,5 л, молока — 0,5 л, желтков — 3 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, меда — 1 ст. ложка, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

БУБЕРТС (МАННАЯ КАША СО ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ И КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ)

В течение 15–20 мин варят полувязкую кашу, затем немного охлаждают ее, добавляют желтки, растертые с сахарным песком, немного ванилина, измельченный поджаренный миндаль, все осторожно перемешивают с белками и выкладывают на блюдо.

Подают на стол в холодном виде с клюквенным соусом.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — $3\frac{1}{4}$ стакана, яиц — 6 шт., сахарного песка — 4 ст. ложки, миндаля — 50 г, ванилина — по вкусу.

● Клюквенный соус: клюквы — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, картофельного крахмала — 2 ст. ложки, воды — 0,6 л.

КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

Морковь потереть, соединить с сахаром, добавить сливочное масло, влить немного воды или молока и тушить на слабом огне до мягкости моркови. Затем влить молоко, довести до кипения; всыпать манную крупу, промытый изюм и сварить. Жидкую манную кашу заправить сахаром и солью. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — 1,3–1,5 л, моркови — 1–2 шт., изюма — 2–3 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, масла сливочного — 3–4 ст. ложки.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МОРКОВЬЮ И ИНЖИРОМ

Морковь натереть на терке соломкой или в виде мезги, положить в кастрюлю. Добавить сахар, масло, немного молока и на слабом огне, периодически помешивая, тушить 40–60 мин до мягкости. Затем влить остальное количество молока и довести до кипения. Всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, варить ее на слабом огне. Положить в кашу промытый, освобожденный от верхних грубых верхушек, нарезанный кружочками вяленый инжир, промешать, закрыть кашу крышкой и довести до полной готовности на краю плиты. При подаче полить маслом.

● Манной крупы – 1–1½ стакана, моркови – 2–3 шт., масла – 3 ст. ложки, молока – 4–5 стаканов, инжира – 8–10 шт.

● Для тушения моркови: масла – 1–2 ст. ложки, сахарного песка – 1 ст. ложка, молока – 1 стакан.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОРЕХАМИ

Манную крупу просеять, положить в толстостенную глубокую сковороду и, помешивая, подсушить на плите, не допуская изменения цвета. Затем положить растопленное масло и размешивать до полного соединения масла с крупой и образования рассыпчатой массы. Подогревая все время крупу, добавлять кипяченое теплое молоко малыми порциями (по 50 г) и быстро размешивать до полного впитывания молока крупой и образования рассыпчатой массы. Когда все молоко будет соединено с крупой и образуется рассыпчатая каша, добавить сахар, соль, слегка поджаренные, мелко нарубленные орехи. Выложить массу в кастрюлю, закрыть крышкой, поставить ее в сковороду с водой и на водяной бане потомить 15–20 мин. При подаче кашу полить маслом.

● Манной крупы – 1 стакан, молока – 0,5–0,6 л, масла (в том числе 2 ст. ложки для смешивания с разогретой крупой) – 4–5 ст. ложек, орехов (ядро) – 1 стакан, сахарного песка – 1–2 ст. ложки, соли – по вкусу.

МАННАЯ КАША С ВИШНЕВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Разбавить вишневое варенье горячим молоком и добавить манной крупы и сахара по вкусу. Поставить смесь на огонь и мешать до тех пор, пока она не загустеет. Выложить кашу в тарелки или блюдечки. Перед подачей полить вишневым сиропом.

● Манной крупы — 3 ст. ложки, вишневого варенья — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — 3 стакана, сахара — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ ИЛИ ЯБЛОКАМИ

В кипящее молоко всыпают, непрерывно помешивая, манную крупу и варят до загустения. В полученную кашу кладут сахар, мелко нарезанный чернослив, сваренный до полуготовности в слегка подкисленной воде, и желтки. Все хорошо перемешивают, после чего добавляют взбитые белки, вновь перемешивают и выкладывают в форму, смазанную маслом. Затем ее ставят на 20–25 мин в посуду со слабо кипящей водой так, чтобы уровень воды доходил до середины формы. После этого пудинг вынимают из формы на блюдо и подают на стол.

● Молока — $1\frac{1}{4}$ стакана, манной крупы — 3 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, чернослива — 125–150 г или крупных яблок — 2 шт., яиц — 2 шт.

ПУДИНГ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ШОКОЛАДОМ

В молоко (3 стакана) добавляют сахар, шоколад, сливочное масло и кипятят, помешивая деревянной ложкой. Когда все растворится, всыпают, постепенно помешивая, манную крупу и варят до готовности. После этого полученную массу выливают в форму, сполоснутую холодной водой, и выносят на холод. Подают на стол с холодным молоком (3 стакана).

● Молока — 6 стаканов, сахарного песка — 3 ст. ложки, шоколада — 50 г, сливочного масла — 1 ст. ложка, манной крупы — 3 ст. ложки.

пудинг из манной крупы с изюмом

Готовят пудинг так же, как пудинг с черносливом или яблоками, только вместо них берут изюм ($\frac{1}{2}$ стакана), хорошо промытый в теплой воде.

пудинг с кабачками и яблоками

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 мин. После этого всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 мин, добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

● Кабачков — 250 г, яблок — 1–2 шт., молока — $\frac{1}{4}$ стакана, масла сливочного — 3 ст. ложки, яичных белков — 2 шт., манной крупы — 2 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана.

пудинг с тыквой и яблоками

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности, добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы. Затем всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 мин. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подавать к столу.

● Тыквы — 200 г, яблок — 2 шт., молока — $\frac{1}{2}$ стакана, крупы манной — 1 ст. ложка (с верхом), сахара — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., масла сливочного — 4 ст. ложки.

ПУДИНГ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ (ДИЕТИЧЕСКИЙ)

Тыкву натереть на мелкой терке, яблоки нарезать ломтиками. Желтки растереть с сахаром. Перемешать тыкву, яблоки, желтки, манную крупу и в два приема ввести взбитые белки. Массу выложить в посуду, смазанную сливочным маслом, и сварить на водяной бане. При подаче полить пудинг сметаной.

● Тыквы — 300 г, яблок — 3 шт., манной крупы — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана.

МАННЫЙ ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

В кипящее молоко медленно всыпать манную крупу, добавить сахар, щепотку соли и варить до готовности. В готовую кашу положить масло, яичный желток и хорошо перемешать. Белок круто взбить и также перемешать с охлажденной кашей.

Очищенные яблоки нашинковать и тушить с сахаром на слабом огне. Формочку смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее слой манной каши. Сверху полить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

● Манной крупы — 5 ч. ложек, молока — 0,7–1 л, яиц — $\frac{1}{2}$ шт., сахарного песка — 4 ч. ложки, яблок — 1 шт., масла — 2 ч. ложки.

ПУДИНГ С УРЮКОМ, БРЮКВОЙ И ТВОРОГОМ

Брюкву нашинковать «лапшой» и тушить со сливочным маслом и молоком; когда брюква будет готова, положить в нее манную крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить. Затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

● Брюквы — 300 г, урюка — 200 г, творога — 200 г, яичных белков — 4 шт., молока — 0,15 л, манной крупы — 2 ст. ложки, сливочного масла — 3 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, сметаны — 150 г.

ПУДИНГ С ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ И АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

Творог протереть через сито. Желтки растереть с сахаром, ванильным порошком, добавить манную крупу, творог, промытый изюм и хорошо перемешать. Полученную массу соединить в два приема со взбитыми белками и уложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями или сахарным песком. Пудинг запечь в духовке или проварить на водяной бане. При подаче на стол полить абрикосовым соусом.

● Творога — 500 г, манной крупы — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, яиц — 3 шт., сахарного песка — 5 ст. ложек, изюма — 3 ст. ложки, ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пакетика, масла — 2 ст. ложки, сухарей молотых — 2 ст. ложки, абрикосового соуса — $\frac{1}{2}$ стакана.

ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ, ЯБЛОКАМИ И СЛИВОЙ

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 мин до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежую сливу без косточек. Довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее цельное молоко или разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Ввести взбитый в густую пену яичный белок и осторожно помешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

● Манной крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1—1,2 л, яблок — 2 шт., слив — 5—6 шт., моркови — 1—2 шт., масла — 2 ст. ложки, сахарного песка — 5 ст. ложек, молотых сухарей — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, фруктово-ягодного сиропа — 1 стакан.

ПУДИНГ С ВИШНЕЙ

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на $\frac{3}{4}$ заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню — снова кашу, потом — снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

● Вишни — 500 г, пахты — 1 л, манной крупы — 1 ст. ложка, сливочного масла — 1 ст. ложка, яиц — 2 шт., ванильного сахара — 1 пакетик, цедры 1 лимона.

ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ

Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. На молоке заварить густую манную кашу, положить сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с припущенной морковью. Тщательно взбить венчиком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, в сотейник или другую специальную форму и поставить в духовку. Пудинг, уложенный в форму, можно варить на пару. Пудинг из формы при подаче вынуть, а запеченный на противне или в сотейнике нарезать, не вынимая. Сметану к пудингу подать отдельно.

● На 3 моркови молока — $\frac{1}{2}$ стакана, манной крупы — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, молотых сухарей — 2 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.

ПУДИНГ С ТВОРОГОМ И ШПИНАТОМ

В протертый творог добавить яичные желтки, 2 ст. ложки растопленного масла, сахар, соль, манную крупу. Все хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Смешав эту массу со взбитыми в пену белками, выложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 30 мин. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать со сметаной.

● На 500 г творога шпината — 250 г, сметаны — 1 стакан, яиц — 3 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, манной крупы — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, сыра — $\frac{1}{4}$ стакана, сухарей — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ПУДИНГ С КАБАЧКАМИ

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на средней терке, посолить и оставить на полчаса, после чего отцедить. Перемешать кабачки с натертой брынзой, яйцами и манной крупой. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, перец и тщательно взбить. Приготовленную массу выложить на смазанный маслом противень в пласт толщиной около 3 см и выпекать в умеренно горячей духовке до образования румяной корочки. Подать с кислым молоком или сметаной. Кислое молоко можно заправить очищенным толченым чесноком.

● Манной крупы — 3 ст. ложки, кабачков — кг, брынзы — 150 г, яиц — 2 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, зелени петрушки и укропа, перца, соли — по вкусу.

ПУДИНГ С ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ И КОРИЦЕЙ

Сварить жидкую манную кашу на молоке и положить в нее масло, протертый творог, желтки, сахар, перебранный и промытый изюм, корицу. Массу хорошо размешать, соединить со взбитыми белками и вновь осторожно размешать. Форму смазать маслом и заполнить подготовленной массой. Пудинг довести до готовности на водяной бане. Готовый пудинг при подаче можно полить фруктовым соусом.

● Манной крупы — 1 ст. ложка, творога — 400 г, яиц — 4 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, сливочного масла — 5 ч. ложек, изюма — 50 г, корицы — 10 г, фруктового соуса — 400 г.

ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Орехи очистить, поджарить, измельчить и варить несколько минут в молоке. Затем, непрерывно помешивая, всыпать в молоко манную крупу, смесь довести до кипения. Яичные желтки растереть с сахаром. Яблоки промыть, нарезать дольками, удалить сердцевину и, добавив соль, хорошо перемешать с приготовленной ранее смесью. Затем ввести взбитые белки и вторично осторожно перемешать.

Яблочный пудинг довести до готовности на водяной бане. Для этого смазанную маслом форму с пудингом погрузить в кипящую воду на 20–30 мин. К пудингу можно подать сладкий соус.

● Манной крупы — 8 ч. ложек, крупных яблок — 3 шт., молока — 0,5 л, яиц — 2 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, грецких орехов — 125 г, сливочного масла — 5 ч. ложек.

ПУДИНГ С БАНАНАМИ

Сварить жидкую манную кашу на молоке, соединить ее с растертыми с сахаром яичными желтками. Очищенные бананы при помощи миксера измельчить до получения пюреобразной массы и размешать с лимонным соком, измельченной цедрой, взбитыми яичными белками.

В смесь добавить кашу и вновь перемешать. Массу разложить в смазанные маслом формы и запечь. При подаче пудинг полить фруктовым соусом.

● Бананов — 350 г, манной крупы — 1 ст. ложка, яиц — 4 шт., молока — 0,4 л, лимонной цедры — 10 г, лимонного сока — 10 г, сахарного песка — 3 ст. ложки, фруктового соуса — 100 г.

ЗАПЕЧЕННАЯ МАННАЯ КАША СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ

В кипящее молоко положить сахар (вместе с ванильным), постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную кашу добавить масло и сырые яйца, все хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячую духовку. Каша будет готова, когда на ней образуется светло-коричневая корочка. При подаче украсить свежей клубникой, при желании полить клубничным сиропом и посыпать поджаренными орехами.

● Манной крупы — $\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 2 шт., сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,5 л, сливочного масла — 2 ст. ложки, миндаля — 50 г, ванильного сахара — $\frac{1}{2}$ пакетика, клубники свежей — 1 стакан.

КАША МАННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

Сварить на молоке манную кашу с добавлением $\frac{1}{4}$ сахара и 1 ст. ложки масла. В кашу, охлажденную до 70 °С, добавить ванильный порошок, яйца, взбитые с сахаром, масло и хорошо перемешать. Половину каши выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, на нее — пенки от молока, затем — оставшуюся кашу. Сверху посыпать сахаром (1 ст. ложка). Запечь в жарочном шкафу до появления коричневатой корочки. При подаче положить на кашу прогретые в сиропе консервированные фрукты, полить абрикосовым соусом и посыпать орехами.

Для получения пенок молоко налить на сковородку, нагреть до кипения и образовавшуюся пенку снять

вилкой, затем нагреть следующую порцию и снова снять пенку. Так повторить несколько раз.

● Молока — 1 л, манной крупы — 1 стакан, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки, ванильного порошка — $\frac{1}{4}$ пакета, яиц — 2 шт., рубленых ядер грецких орехов — 2 ст. ложки, консервированных фруктов — 200 г, молотых сухарей — 1 ст. ложка.

Для соуса: абрикосов — 50 г, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,250 л.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ (А)

Сварить манную кашу, добавить яйца, растертые с сахаром, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла. На сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить половину манной каши, поверхность разровнять и выложить на нее нарезанные фрукты, смешанные с медом. Сверху снова положить кашу, поверхность смазать сметаной. Запечь в жарочном шкафу. При подаче запеканку посыпать сахарной пудрой.

● Молока — 0,4 л, манной крупы — $\frac{3}{4}$ стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, меда — 1 ст. ложка, яблок — 2–3 шт., сметаны — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сливочное масло — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, молотых сухарей — 1 ст. ложка, сахарной пудры — 2 ст. ложки.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ (Б)

В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпают манную крупу и варят на слабом огне до загустения. После этого, остудив кашу примерно до 70 °С, ее солят по вкусу, кладут сахар, яйца, хорошо размешивают и выкладывают слоем не толще 4 см на сковороду, смазанную топленным маслом и посыпанную молотыми сухарями. Запекают в духовке до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от краев сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 6–9 кусков. Перед подачей на стол поливают маслом или

горячим ягодным киселем, сметаной или посыпают сахарным песком (2 ст. ложки).

● Молока — 3 стакана, манной крупы — 1 стакан, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., топленого масла — 1 ст. ложка, молотых сухарей — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

Приготавливают из манной крупы кашу. Добавляют в нее соль, сахар, одно яйцо, перемешивают и выкладывают в смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду половину полученной каши. Выравнивают поверхность каши и кладут на нее нарезанные мелкими кубиками свежие фрукты (яблоки, груши). После этого фрукты покрывают оставшейся кашей, сверху смазывают смесью яйца (два) со сметаной и запекают в духовке. На стол запеканку подают с фруктово-ягодным сиропом.

● Молока — 0,750 л, манной крупы — 1 стакан, сахарного песка — 2 ст. ложки, топленого масла — 1 ст. ложка, молотых сухарей — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — 1 ст. ложка, фруктов — 100 г, фруктово-ягодного сока — 1 стакан, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ТВОРОГОМ

Манную крупу смешивают с молоком и оставляют на несколько часов, чтобы крупа набухла. Потом добавляют дрожжи, растертые с сахарным песком ($\frac{1}{2}$ ст. ложки), и ставят в теплое место, чтобы масса поднялась.

Поднявшуюся массу выкладывают нетолстым слоем на смазанный маслом противень, сглаживают поверхность и запекают в духовке. Когда запеканка зарумянится, на нее кладут хорошо растертый творог, смешанный с яйцом и сахарным песком, затем поверхность опять сглаживают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке 20–30 мин.

Перед подачей на стол запеканку нарезают квадратными кусками и предлагают к ней сметану.

● Манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,125 л, дрожжей — 3 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, творога — 300 г, яиц — 1 шт., сметаны — $\frac{3}{4}$ стакана.

ЗАПЕКАНКА СО СВЕКЛОЙ И ТВОРОГОМ

Свеклу испечь, очистить и пропустить через мясорубку. Сварить на молоке густую сладкую манную кашу и соединить со свеклой. Творог протереть через сито, соединить со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль, сахар и перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученную массу слоем 6–7 см, разровнять, посыпать сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

● На 4 свеклы сливочного масла — 2 ст. ложки, манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,4 л, яиц — 4 шт., творога (150 г) — 1 стакан, панировочных сухарей — 4 ст. ложки, соли, сахара и сметаны — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ

Морковь очистить, помыть, нарезать кусочками и припустить с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропустить через мясорубку.

Сварить на молоке густую манную кашу и соединить с морковью. В полученную смесь добавить творог и сырые яйца, соль, сахар и перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить на нее полученную массу слоем 6–7 см, разровнять, посыпать сухарями, подавать со сметаной.

● На 4 моркови сливочного масла — 2 ст. ложки, манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,4 л, яиц — 4 шт., творога — 1 стакан, сухарей — 4 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, соли и сахара — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И МЕДОМ

В молоке растворить соль, сахар, ваниль. Сварить манную кашу и слегка остудить. В кашу ввести яйца,

лимонную цедру, творог. Массу хорошо перемешать и положить на смазанную маслом порционную сковороду. Запечь в духовке. При подаче полить разогретым медом.

● Творога — 500 г, манной крупы — 3 ст. ложки, молока — 0,3 л, сахарного песка — 3 ст. ложки, меда — 150 г, яиц — 2 шт., сливочного масла — 5 ч. ложек, лимонной цедры — 25 г, ванили — 0,05 г.

ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Сварить густую манную кашу на молоке, в котором предварительно растворить соль. Промытые яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яичные желтки растереть с сахаром и размягченным маслом, соединить с кашей и ввести в смесь взбитые яичные белки.

Форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, заполнить половиной нормы манной каши, сверху положить яблоки, а затем еще слой каши.

Сверху запеканку посыпать сахаром и запечь в духовке.

● Молока — 0,4 л, манной крупы — 3 ст. ложки, сахарного песка — 5 ст. ложек, крупных яблок — 3 шт., яиц — 3 шт., масла сливочного — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, молотых сухарей — 25 г, соли — по вкусу.

ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Два ломтика хлеба намочить в молоке с добавлением кофейной ложечки сахара. Протереть творог, смешать со взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него — творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

● Творога — 250 г, манной крупы — 1 ст. ложка (без верха), яичных белков — 2 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничного

хлеба — 100 г, яблок — 2 шт., изюма — $\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, масла сливочного — 2 ст. ложки.

БАБКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ФИНИКАМИ

В кипящее молоко, помешивая, всыпать просеянную манную крупу и варить кашу до загустения. В охлажденную до 60–70 °С кашу положить растертые с сахаром желтки. Финики без косточек перебрать, промыть горячей кипяченой водой, дать стечь воде и пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Соединить с кашей, ввести взбитые яичные белки, осторожно перемешать, выложить массу в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, смазать яйцом, посыпать сахаром и запечь в жарочном шкафу.

Горячую бабку несколько охладить, разрезать на порции и полить соусом из фиников.

Приготовление соуса. Провернутые через мясорубку финики залить горячей водой, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения и заварить картофельным крахмалом.

● Манной крупы — 4 ст. ложки, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, фиников — 100 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 2–2 $\frac{1}{2}$ шт., масла — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сухарей молотых — 1 ст. ложка.

● Для соуса: фиников — 50–60 г, сахарного песка — 1 ст. ложка, лимонной кислоты — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, крахмала картофельного — 1–1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С СЫРОМ

Готовят густую манную кашу на воде, в которую добавляют сливочное масло и соль. Вместо воды можно использовать молоко, мясной бульон или молочную сыворотку.

В остывшую примерно до 30–40 °С кашу вводят сырое яйцо, тертый голландский сыр и все хорошо перемешивают до однородного состояния. После этого набирают полученную массу столовой ложкой (полную ложку) и перекладывают в кастрюлю с кипящей подсо-

ленной водой, отваривая при очень слабом кипении. Когда клецки всплывут, их выкладывают в небольшие мисочки. Готовые клецки подают на стол горячими со сметаной.

● Манной крупы — 2 ст. ложки, воды — 5 ст. ложек, сливочного масла — 5 ч. ложек, тертого голландского сыра — $1\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — 1 стакан, соли — по вкусу.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ПЕЧЕНКОЙ

Печень очистить от кожи, грубых сухожилий, мелко нарезать, посолить, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с обеих сторон до исчезновения красного сока. Лук пассеровать до готовности, смешать с печенкой и провернуть через мясорубку. В готовую вязкую манную кашу, сваренную на воде с добавлением масла и соли, положить подготовленную печенку, взбитые яйца, хорошо вымесить, сформовать клецки и отварить в подсоленной воде. Клецки положить на тарелки и полить маслом.

● Печенки — 150–200 г, лука репчатого — 1–2 гол., масла — 1–2 ст. ложки, масла для поливки клецек — 2–3 ст. ложки, соли — по вкусу.

● Для клецек: манной крупы — 1 стакан, воды — 0,5 л, яиц — 3 шт., масла — 1 ст. ложка.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ СО ШПИНАТОМ

В молоко положить соль, сахар, масло, консервированный шпинат. Довести смесь до кипения. Помешивая, всыпать манную крупу, заварить густую манную кашу, охладить до 60–70 °С; постепенно добавлять, помешивая, взбитые яйца и вымесить до получения однородной массы.

Стол посыпать мукой. Из заваренной массы сформовать жгутики толщиной $1\frac{1}{2}$ –2 см и разрезать их на ровные кусочки длиной $2\frac{1}{2}$ –3 см. Клецки положить в кипящую подсоленную воду или бульон и варить при слабом кипении. Когда они всплывут, вынуть их шумовкой, положить в кастрюлю с растопленным жиром и встряхнуть несколько раз. Разложить в тарелки и полить сметаной.

● Манной крупы — 1 стакан, молока или воды — 0,4 л, сахарного песка — 1–2 ст. ложки, консервированного шпината — 3 ст. ложки, яиц — 3 шт., масла — 3–4 ст. ложки, в том числе для добавления в молоко — 1 ст. ложка, сметаны — 1 стакан, соли — по вкусу.

КЛЕЦКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ КОЛБАСОЙ

Манную крупу обжарить на сковороде, помешивая, до светло-желтого цвета, не допуская подгорания крупы, затем охладить.

Колбасу полукопченую или вареную провернуть через мясорубку. Лук репчатый мелко порубить, пассеровать с жиром; добавить томатный сок, колбасу и тушить до образования густой массы. Манную крупу смешать с сырыми яйцами до получения однородной массы; добавить пассерованный репчатый лук с томатным соком, провернутую колбасу, мелко нарубленный чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень и все хорошо вымешать. Масса должна быть густая, чтобы можно было легко сформовать шарики величиной с грецкий орех.

В кипящую подсоленную воду или бульон опустить клецки и при медленном кипении варить 10–15 мин. При подаче клецки полить маслом.

● Манной крупы — 1 стакан, колбасы — 200 г, яиц — 4 шт., лука репчатого — 2 гол., томатного сока — $\frac{1}{4}$ стакана, чеснока — 4–5 зубчиков, мелко нарезанной зелени — 1 ст. ложка, масла — 3–4 ст. ложки, молотого перца и соли — по вкусу.

БИТОЧКИ ИЗ БОБОВ И МАННОЙ КАШИ

В кипящее молоко всыпать тонкой струей манную крупу и сварить, помешивая, густую манную кашу.

Приготовить пюре из бобов. Для этого бобы перебрать, замочить на 5–8 ч, сварить. После варки посолить, протереть, заправить маслом. Можно добавить поджаренный на масле репчатый лук. Хорошо переме-

шать. Смешать пюре с горячей манной кашей, ввести сырые яйца, поджаренный на сливочном масле репчатый лук и все хорошо перемешать. Из массы сформовать биточки, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде. При подаче можно полить томатным соусом или сметаной.

● На 2 стакана бобов сливочного масла – 100 г, манной каши (для каши взять 0,5 л молока, 4 ст. ложки манной крупы) – 2 стакана, яиц – 1 шт., пшеничной муки – 2 ст. ложки, репчатого лука – 2 гол., томатного соуса или сметаны – 1 стакан.

БИТОЧКИ ИЗ ГОРОХА И МАННОЙ КАШИ С МОРКОВЬЮ

Горох отварить, затем протереть вместе с вареной морковью. Эту массу смешать с густой манной кашей, сахаром и яйцом, сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить. При подаче к столу полить сметаной.

● На $2\frac{1}{2}$ стакана гороха моркови – 5 шт., яиц – $2\frac{1}{2}$ шт., сахарного песка – 1 ст. ложка, манной крупы – $\frac{1}{2}$ стакана, молока (для каши) – 0,5 л, сливочного масла – 100 г, сметаны – 1 стакан.

ЗРАЗЫ ИЗ ГОРОХА И МАННОЙ КАШИ С ЛИВЕРОМ

Горох отварить и протереть или пропустить через мясорубку. Протертый горох соединить с манной кашей, яйцом, заправить специями, хорошо размешать, сформовать лепешки, на середину которых положить фарш из легких. Края лепешек защипать, запанировать зразы в сухарях и поджарить.

● На $1\frac{1}{2}$ стакана гороха манной крупы (для каши) – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 1 шт., жира для жарения – 2 ст. ложки.

● Для фарша: легких – 400 г, репчатого лука – 3 гол., жира – 2 ст. ложки, панировочных сухарей – $\frac{1}{2}$ стакана.

БАБКА ИЗ ГОРОХА С МАННОЙ КАШЕЙ И ТВОРОГОМ

Отварной или консервированный горох пропустить через мясорубку, соединить с манной кашей, протертым творогом, маслом, сахаром, яйцом, солью и размешать, а затем положить в формочки, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями. Сверху смазать жиром, посыпать сухарями. Выпекать до готовности в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

● На 2 стакана гороха, творога — 3 стакана, сливочного масла — 100 г, манной крупы (для каши) — $\frac{1}{4}$ стакана, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 2 шт., панировочных сухарей — 2 стакана, сметаны, соли — по вкусу.

ТЕФТЕЛИ ИЗ НУТА С МАННОЙ КРУПОЙ

Подготовленный для варки нут (горох) варить до готовности, затем без отвара пропустить через мясорубку, вновь соединить с отваром, нагреть до кипения и заварить массу манной крупой. Смесь проварить, охладить до 50–60 °С; добавить яйца, пассерованный до готовности репчатый лук, растертый с солью чеснок, молотый перец, мелко нарезанную зелень. Сформовать шарики массой 35–40 г, запанировать их в муке, обжарить на жире, залить луковым соусом и тушить 10–15 мин. При подаче полить соусом, в котором тушились тефтели, и посыпать зеленью.

● Манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, нута — 400 г, яиц — 1–2 шт., муки пшеничной — 2 ст. ложки, лука репчатого — 3 гол., масла — 3–4 ст. ложки, мелко нарезанной зелени — 1–2 ч. ложки, соуса лукового — 2 стакана, молотого перца и соли — по вкусу.

ЛЕПЕШКИ ИЗ МАННОЙ КАШИ

Молоко вскипятить с маслом, небольшим количеством соли, перцем и мускатным орехом. Всыпать манку и приготовить густую кашу. Снять с огня и добавить в нее взбитые яйца, 2 ст. ложки тертого сыра. Дать

каше остыть. Сформовать круглые лепешки, смазать их жиром, посыпать оставшимся сыром. Лепешки запечь в духовке. К ним подать томатный соус, зеленый салат или любые овощи.

● Манной крупы — $\frac{1}{3}$ стакана, молока — 0,5 л, сливочного масла или маргарина — 2 ст. ложки, тертого сыра — 4 ст. ложки, соли, перца, мускатного ореха — по вкусу.

РОМБИКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАряХ

В молоко всыпать сахар, добавить немного соли, заварить вязкую манную кашу, разложить ее на смоченный кипяченой водой противень слоем $1-1\frac{1}{2}$ см и охладить. Затем кашу нарезать на кусочки в виде ромбиков, смочить в яйце, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон. Ромбики при подаче полить маслом или сметаной, смешанной с сахарной пудрой или вареньем, или ягодным фруктовым соусом.

● Манной крупы — 150–200 г, молока — 3–4 стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., сухарей молотых — 2–3 ст. ложки, масла — 3–4 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, сахарной пудры — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

РОМБИКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Молоко довести до кипения, посолить, добавить ванилин, засыпать крупу и сварить густую кашу. Кашу охладить, добавить яичные желтки, хорошо вымесить. Выложить кашу на смоченную водой доску, разровнять в пласт толщиной 2–3 см и нарезать небольшими ромбиками. Уложить ромбики на промасленный лист, смазать сметаной, посыпать сыром и поставить в хорошо нагретый жарочный шкаф на 8–10 мин. Подавать в горячем или холодном виде.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — 2 л, сметаны — 2 ст. ложки, желтков — 2 шт., твердого сыра — 50 г, сливочного масла — 3 ст. ложки, ванилина — на кончике ножа, соли — по вкусу.

КРОКЕТЫ С СЫРОМ

Из молока и крупы сварить густую кашу, добавить яйцо, большую часть тертого твердого сыра, соль и пряности. Кашу размазать на доске и, когда остынет, вырезать из нее крокеты. Посыпать сухарями, смешанными с оставшимся сыром, и быстро обжарить на масле до образования румяной корочки. Подать с отварными овощами.

● Молока — 0,5 л, манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, твердого сыра — 100 г, яиц — 1 шт., панировочных сухарей — 300 г, растительного масла для обжаривания, соли, молотого перца, майорана — по вкусу.

Вариант. В крутую манную кашу положить $\frac{1}{2}$ сырого желтка и 1 ч. ложку натертого на мелкой терке сыра, посолить, остудить. Разделить небольшие шарики диаметром 5 см, обваливать их в пшеничных сухарях и, окунув в сырой желток, обжарить до образования золотистого цвета. Готовые крокеты охладить, уложить пирамидой на стеклянное блюдо, перекладывая по желанию свежими вишнями или из варенья.

● Манной крупы — 2 ст. ложки, желтков — $\frac{1}{2}$ шт., сухарей — 2 ст. ложки, масла — 1 ч. ложка, сыра — 10 г, молока — 1 стакан.

ТВОРОЖНЫЕ КНЕДЛИКИ С МАННОЙ КРУПОЙ

Растертый творог разбавить молоком и яйцом, посолить, заправить манной крупой и оставить на 1 ч набухать. Сформовать кнедлики величиной 3 см и варить при слабом нагреве в подсоленной воде около 6 мин. Перед употреблением посыпать сахаром, полить маслом, а можно компотом или соком.

● Жирного творога — 250 г, манной крупы — 3 ст. ложки, молока — 4 ст. ложки, яиц — 1 шт., сахарного песка — 10 ч. ложек, сливочного масла — $4\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — по вкусу.

КОТЛЕТЫ ИЗ МАНКИ С МОРКОВЬЮ

Морковь нарезать кусками и припустить в небольшом количестве воды. Припущенную морковь мелко изрубить или измельчить в мясорубке. Добавить молоко, сливочное масло и нагреть до кипения. Затем всыпать манную крупу и, тщательно размешивая, чтобы не образовались комки, варить 15 мин, положить яйца и соль (при желании сахар), размешать и охладить. Разделить массу на котлеты, запанировать в сухарях, пожарить на сливочном масле. Подавать со сметаной.

● На 4 моркови манной крупы — $\frac{1}{4}$ стакана, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 50 г, яйца — 1 шт., сухарей — 3 ст. ложки, сметаны — $\frac{3}{4}$ стакана, соли — по вкусу.

БАБКА С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Сырую морковь очистить, нарезать кубиками, смешать с консервированным зеленым горошком и пропустить через мясорубку. В массу добавить манную кашу, яйца, соль, сахар, размешать и уложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Сверху также смазать маслом, посыпать сухарями. Выпекать в духовом шкафу до готовности. Перед подачей к столу полить сметаной.

● На 3 моркови зеленого горошка — 1 стакан, сливочного масла — 3 ст. ложки, манной крупы — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., молока — 1 стакан, сухарей — 2 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, соли и сахара — по вкусу.

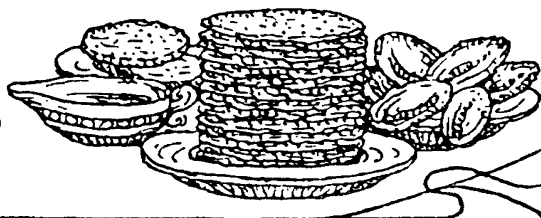
БИТОЧКИ С СЫРОМ

Молоко довести до кипения, добавить манную крупу, сливочное масло, соль, тертый мускатный орех и варить кашу, помешивая, 2–3 мин, после чего снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и держать в теплом месте в течение 20–25 мин. Кашу охладить до 60–70 °С, ввести яйца, перемешать. Сформовать из манной каши шарики, запанировать их в смеси тертого

сыра и муки, придав форму биточков. Обжарить биточки на маргарине или сливочном масле и подать со сметаной.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — 0,75 л, сливочного масла — 3 ст. ложки, твердого сыра — 50 г, мускатного ореха — 1 шт., яиц — 1 шт., муки — 1 ч. ложка, маргарина — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.

БЛИНЧИКИ, ОЛАДЫ, ПИРОГИ



БЛИНЧИКИ МАННЫЕ

Сварить манную кашу на молоке, добавить сливочное масло. Муку разболтать с молоком, добавить в слегка остуженную манную кашу, посолить, влить 2 желтка, прибавить сахар и 4 взбитых в пену белка, слегка перемешать и печь. Подавать с сахаром и вареньем.

● На $\frac{3}{4}$ стакана манной крупы молока — 3 стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, яиц — 4 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, муки — 1 стакан.

Можно сделать по-другому. В кипящее молоко всыпать манную крупу, положить 1 ст. ложку масла, подсолить и, когда оно немного остынет, добавить растертые с сахаром желтки и, наконец, взбитые в пену белки. Подавать блинчики на стол прямо со сковородки.

● На 300 г манной крупы молока — 3 стакана, сливочного масла — 200 г, яиц — 4 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ОЛАДЬИ МАННЫЕ С ЧЕРЕШНЕЙ

На молоке с сахаром и 1 ст. ложкой сливочного масла сварить кашу, слегка охладить и ввести яйцо. Черешню освободить от косточек, порубить, добавить в кашу и вымешать. Ложкой выкладывать массу на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом огне. К оладьям можно подать вишневый сироп.

● Манной крупы — 100 г, молока — $\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 1 шт., сливочного масла — 4 ст. ложки, черешни — 100 г, сахарного песка — 1 ст. ложка.

ОЛАДЬИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ СО ШПИНАТОМ

В кипящее молоко влить горячую воду, добавить половину нормы сахара, соли, довести до кипения. Заварить жидкую манную кашу, охладить; добавить растертые яичные желтки, растворенные в теплом молоке или воде, дрожжи, хорошо промешать, поставить в теплое место на 2–2½ ч.

В кастрюлю положить масло, добавить консервированный шпинат, сахар, прогреть до кипения и охладить; смешать с подошедшим тестом, добавить взбитые яичные белки, осторожно вымешать и печь оладьи. При подаче полить маслом или сметаной, смешанной с сахарной пудрой.

● Манной крупы — 1 стакан, молока и воды — по 0,4 л, сахарного песка — 2–3 ст. ложки, яиц — 3 шт., дрожжей — 15–20 г, шпината — 4–5 ст. ложек, масла и сметаны — по 3–4 ст. ложки, сахарной пудры — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — по вкусу.

ПИРОГ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ИЗЮМОМ

Манную крупу и пшеничную муку просеять, смешать, влить сметану, положить яичные белки, хорошо размешать и дать постоять 1 ч. В полученное тесто положить сахар, перебранный и хорошо промытый изюм, соду, хорошо вымешать, добавить взбитые яичные белки, осторожно промешать сверху вниз. Подготовленную массу положить в глубокую сковороду, смазанную мас-

лом и посыпанную молотыми сухарями, и печь 35–45 мин. Готовый пирог охладить, поверхность смазать малиновым или клубничным конфитюром и украсить лимонными дольками.

● Манной крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, сметаны – $1\frac{1}{2}$ стакана, муки пшеничной – $1-1\frac{1}{2}$ ст. ложки, яиц – 5 шт., сахарного песка – 1 стакан, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана, соды – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, молотых сухарей – $1-2$ ст. ложки, масла – 2 ст. ложки, конфитюра – 1 стакан, лимонных долек – 10 шт.

СЛАДКИЕ БЛЮДА



ТОРТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Яичные желтки растереть с сахаром. Яичные белки взбить в густую пену. Снять с лимона цедру и растереть с сахаром. В растертые яичные желтки всыпать ванильный сахар, просеянную крупу, добавить лимонную цедру, хорошо размешать, потом ввести взбитые яичные белки, перемешать сверху вниз, выложить массу в смазанную жиром и посыпанную мукой форму и запечь в жарочном шкафу. Выпеченный торт охладить.

Приготовление сиропа для промочки. В кипящую воду всыпать сахар и варить сироп до полного растворения сахара. С закипевшего сиропа снять пену, процедить его и охладить. В холодный сироп добавить коньяк или ром, лимонный сок.

Охлажденный торт проколоть в нескольких местах вилкой, промочить сиропом, сверху украсить лимонными дольками, цукатами.

● Манной крупы – 1 стакан, сахарного песка – 1 стакан, яиц – 6 шт., цедра от 1 лимона, масла – 1 ст. ложка, муки пшеничной – 1 ст. ложка.

● Для сиропа: сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — $\frac{1}{2}$ стакана, коньяка или рома $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

БИСКВИТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Выпустить яйца и отделить белки от желтков. Белки взбить, добавить сахар и снова взбить. Затем, продолжая взбивать, ввести желтки, а потом всыпать манную крупу. Тесто вымешать и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, поставить в духовой шкаф. Готовый бисквит вынуть, сразу же залить молоком и еще раз поставить на несколько минут в духовку. Подавать, полив фруктовым соком или украсив джемом или конфитюром.

● Манной крупы — 70 г, яиц — 3 шт., сахара — 10 ч. ложек, молока — 1 стакан, сливочного масла для смазывания формы — 1 ст. ложка, сухарей для обсыпки формы — 1 ст. ложка.

ТОРТ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Яичные желтки смешать с сахаром и взбить. Затем, не переставая взбивать, всыпать тонкой струей манную крупу, добавить цедру лимона и яичные белки, взбитые в густую пену. Приготовленную таким образом массу выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень и выпекать в умеренно горячем духовом шкафу. Готовому тарту дать хорошо остыть. Затем наколоть вилкой, залить кипящим сиропом, приготовленным из сахара, воды и рома, и сразу же накрыть, чтобы сироп впитался (сироп не должен быть очень густым). При подаче на стол торт обильно посыпать сахарной пудрой.

● Манной крупы — 1 стакан, сахарного песка — 1 стакан, цедры лимона — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Довести до кипения молоко с маслом и солью, добавить постепенно небольшими порциями крупу и мешать, пока каша не начнет отставать от дна посуды.

После этого снять ее с плиты и охладить. В охлажденную кашу добавить, помешивая, одно за другим яйца и хорошо вымесить. Приготовленное тесто разделить на небольшие кусочки, скатать в шарики, обвалять их в тертом сыре, поместить на смазанный маслом противень и выпекать в горячем духовом шкафу, пока не подрумянятся.

● Манной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,5 л, сливочного масла — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — 1 ч. ложка, яиц — 2 шт., тертого сыра — 80 г.

СУФЛЕ МАННОЕ НА МОЛОКЕ ПАРОВОЕ

Нагревают до кипения молоко и воду, затем быстро, тонкой струей, равномерно размешивая, всыпают манную крупу, не допуская образования комочков, и варят 10 мин. Сняв массу с огня, вводят в нее желтки, сахар, сливочное масло, хорошо взбивают, добавляют взбитые белки, слегка перемешивают, выкладывают в форму, смазанную маслом, и на пару доводят до готовности.

● Молока — 0,4 л, воды — $\frac{1}{2}$ стакана, манной крупы — 1 стакан, яиц — 2 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки.

СУФЛЕ С ТВОРОГОМ, КУРАГОЙ И МОРКОВЬЮ

Морковь натереть на мелкой терке, промытую курагу мелко порубить, творог протереть через сито. Смешать творог, морковь, курагу, манную крупу, сахар до получения однородной массы и добавить взбитые белки. Формочку смазать маслом, положить в нее подготовленные продукты и сварить суфле на кипящей водяной бане. Подать со сметаной.

● Творога — 500 г, манной крупы — 2 ст. ложки, сахарного песка — 1 ст. ложка, яиц — 3 шт., моркови — 1 шт., кураги — 10 шт., сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана.

СУФЛЕ С ТВОРОГОМ, МАЛИНОЙ И ОРЕХАМИ

Орехи истолочь и соединить с растертой малиной и творожной массой, в которую предварительно добавить сахар и манную крупу. Все вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

● Творога — 200 г, манной крупы — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, малины — 100 г, орехов грецких — 50 г, масла сливочного — 2 ст. ложки, сметаны — 100 г.

СУФЛЕ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ ПАРОВОЕ

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку. Затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Суфле подавать к столу с маслом.

● На 2 моркови яблок — 2 шт., манной крупы — 1 ст. ложка, сливочного масла — 3 ст. ложки, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, молока — $\frac{1}{2}$ стакана.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, растопленным маслом. С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев, заполнить яблоки творогом и запечь в духовке. Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой.

● Яблок — 4 шт., изюма — 4 ст. ложки, творога — 150 г, сливочного масла — 2 ст. ложки, желтков — 2 шт., манной крупы — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки.

МУСС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МАННОЙ КРУПОЙ

Облепиху перебрать, промыть, потолочь, залить холодной водой, довести до кипения, протереть вместе с отваром; добавить сахар, вновь довести до кипения, заварить манной крупой, проварить 20–25 мин на водяной бане, охладить; затем взбить венчиком до получения пышной массы. Разлить в стаканы, блюда или другую посуду и дать застыть. При подаче полить сиропом, приготовленным из облепихи. Для сиропа облепиху потолочь, залить холодной водой, довести до кипения, процедить, положить сахар и варить до образования сиропа.

● Для мусса: облепихи – 1 стакан, манной крупы – 2 ст. ложки, сахарного песка – 4–5 ст. ложек, воды – 0,7 л, для заварки крупы – отвара 2 стакана.

● Для сиропа: облепихи – 2–3 ст. ложки, сахарного песка – 3 ст. ложки, воды – $\frac{1}{2}$ стакана.

МУСС ВИТАМИННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

Перебранные плоды шиповника промыть, залить кипятком, кипятить 10 мин при закрытой крышке, дать постоять 2 ч, процедить. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту, довести его до кипения и заварить жидкую манную кашу. Проварить на водяной бане 20–25 мин, охладить, поставить кастрюлю на лед и венчиком взбить ее содержимое до получения пышной массы. Разлить в стаканы или специальные формочки и охладить. При подаче полить мусс фруктовым сиропом.

● Манной крупы – 2 ст. ложки, шиповника сушеного – 4–5 ст. ложек, сахарного песка – 3–4 ст. ложки, лимонной кислоты – 1 г, отвара шиповника для заваривания манной крупы – 2 стакана, сиропа фруктово-ягодного – 4 ст. ложки.

МУСС МАННЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ

В молоко всыпать сахар, довести до кипения. Затем, помешивая, заварить манную кашу, поставить кастрюлю в сковороду с водой и проварить кашу 20–25 мин. Добавить ванильный сахар, помешать, охладить,

а затем взбить венчиком до образования пышной массы. Разлить в стаканы или блюда и охладить. При подаче полить клюквенным сиропом (готовить его так же, как сироп из облепихи).

● Молока — $2\frac{1}{2}$ стакана, манной крупы — 2 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, ванильного сахара — $\frac{1}{4}$ пакетика.

● Для клюквенного сиропа: клюквы — 2–3 ст. ложки, сахарного песка — 3 ст. ложки, воды — $\frac{1}{2}$ стакана.

МУСС МОЛОЧНЫЙ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ЗЕМЛЯНИЧНЫМ ПЮРЕ

В молоко всыпать сахар, довести до кипения, всыпать манную крупу и проварить на водяной бане 15–20 мин. Когда каша загустеет, охладить ее, добавить земляничное пюре, смешанное с сахаром, хорошо размешать и взбить при низкой температуре до пенистой массы. Взбитую массу вылить в стаканы или блюда и охладить. При подаче полить сиропом от земляники.

Для приготовления земляничного пюре перебранную землянику соединить с сахаром и дать постоять. Полученный сироп слить, а землянику протереть.

● Земляники — 200 г, молока — 0,5 л, манной крупы — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка — 5 ст. ложек.

МАННИК СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ И АРБУЗОМ

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать дольками. Сливы очистить от косточек. Положить яблоки и сливы в кастрюлю, добавить сахар и довести до готовности. На молоке, смешанном с сахаром, сварить вязкую манную кашу. Одну часть сваренных фруктов смешать с кашей, вымешать, выложить массу на смоченный кипяченой водой противень слоем 2–3 см, разровнять и охладить. Мякоть арбуза очистить от косточек, положить в тарелку, помять вилкой до получения пюреобразной однородной массы, переложить в кастрюлю и добавить сахар. Смесь довести до кипе-

ния, соединить с другой частью сваренных фруктов и охладить. Готовый охлажденный манник нарезать порциями. При подаче полить приготовленным сладким соусом из фруктов и мякоти арбуза.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — 1 л, сахарного песка — 2 ст. ложки, яблок — 2 шт., слив — 5 шт.

● Для соуса: яблок — 2 шт., слив — 5 шт., арбуза — $1/4$ – $1/2$ шт., сахарного песка — 3–4 ст. ложки.

МАННИК ШОКОЛАДНЫЙ

Плиточный шоколад натереть на терке, положить в горячее молоко, добавить сахар и, когда все растворится, помешивая, всыпать манную крупу и заварить кашу. Эмалированный лоток или большое плоское блюдо смочить кипяченой водой, вылить в выбранную посуду кашу и поставить в холодильник на 15–20 мин. Затем манник нарезать на порции. Отдельно подать холодное молоко или холодные сливки.

● Манной крупы — 6–8 ст. ложек, молока — 0,7–1 л, сахарного песка — 3–4 ст. ложки, шоколада — 75–100 г.

МАННИК С ОРЕХАМИ

Манную крупу обжарить на сухой сковороде до светло-желтого цвета, засыпать в горячее молоко, проварить 2–3 мин, после чего снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и оставить на 20–25 мин. Затем в кашу добавить апельсиновую цедру, нарубленные ядра грецких орехов, соль, корицу. В смазанную и посыпанную сухарями форму выложить массу и смазать поверхность смесью сметаны и желтка. Выпекать манник в жарочном шкафу 25–30 мин. Подавать горячим или холодным.

● Манной крупы — 1 стакан, молока — 0,7 л, грецких орехов — 10 шт., измельченной апельсиновой цедры — $1/2$ ч. ложки, сухарей — 1 ч. ложка, сливоч-

ного масла — 1 ст. ложка, желтков — 1 шт., сметаны — 1 ст. ложка, корицы — на кончике ножа, соли — по вкусу.

КРЕМ МАННЫЙ

В слегка подслащенное кипяченое молоко добавить соль. Помешивая, всыпать просеянную манную крупу и заварить жидкую кашу. Немного охладить.

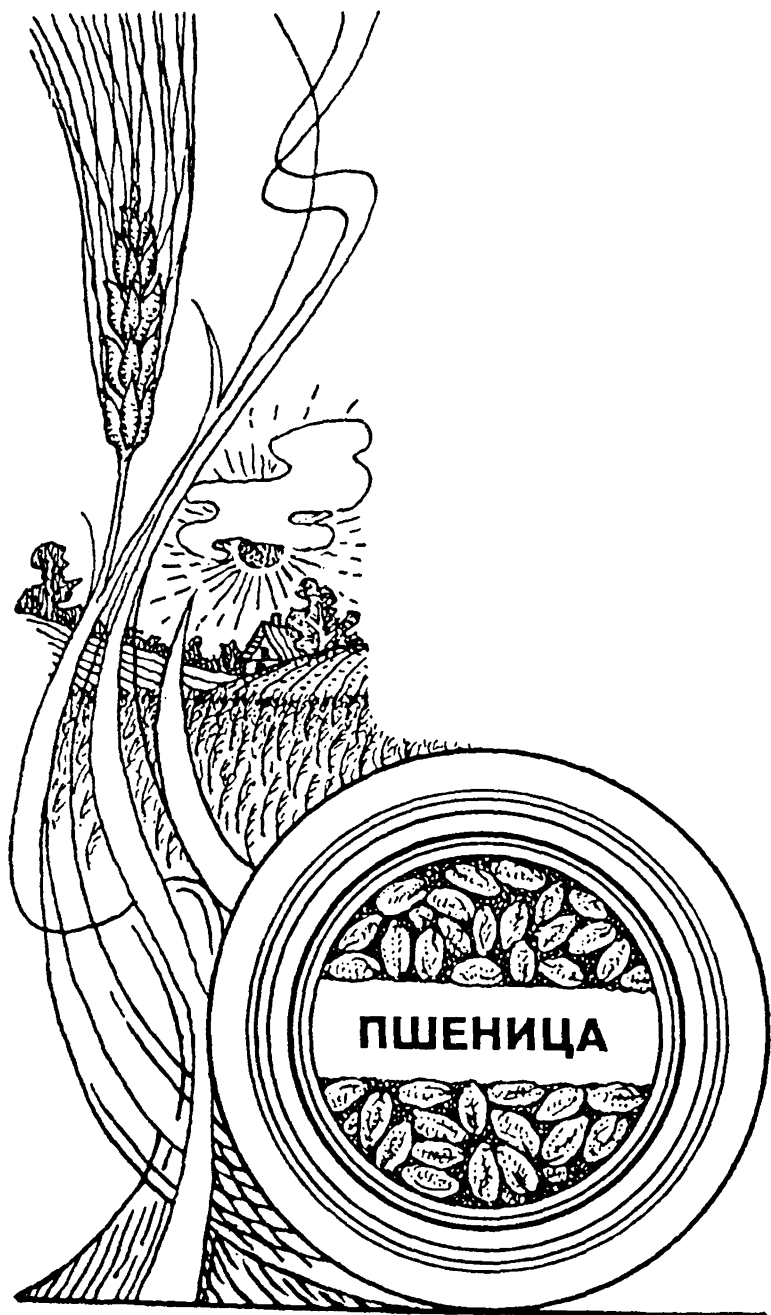
Яичные сырые желтки растереть с сахаром, мягким сливочным маслом или сливочным маргарином до получения однородной массы. Соединить с кашей, добавить ванильный сахар, промешать. Кастрюлю с кашей (не алюминиевую) поставить в холодную воду со льдом и металлическим венчиком взбить содержимое до образования густой и пышной массы. Разлить крем в стаканы или глубокие блюда. При подаче полить фруктовым сиропом.

● Манной крупы — 100 г, молока — 0,7 л, сахарного песка — 6 ст. ложек, яичных желтков — 3 шт., масла сливочного — 1 ст. ложка, ванильного сахара — 1 пакетик, фруктового сиропа — $\frac{3}{4}$ стакана.

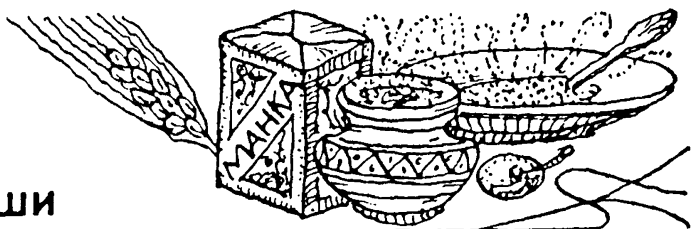
ХАЛВА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Сварить сахарный сироп. Обжарить манную крупу в жире до золотистого цвета. Залить ее кипящим сиропом, затем, помешивая, довести до кипения и прокипятить 1–2 мин. Снять кастрюлю с огня, покрыть толстым полотенцем, а сверху плотно закрыть крышкой. Выдержать смесь 15–20 мин, потом осторожно помешать вилкой, снова завернуть в полотенце и выдержать до охлаждения. По желанию перед охлаждением в смесь добавить 2 ст. ложки какао.

● Манной крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 1 стакан, воды — 0,5 л, жира — $\frac{1}{2}$ стакана.



КАШИ



КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ ПШЕНИЦЫ С МАСЛОМ

Пшеницу перебрать, высыпать на сковороду и прожарить, потом крупно помолоть и просеять через сито.

Молотую пшеницу высыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить до полуготовности. Затем добавить отсеявшиеся отруби, хорошо перемешать и варить до полной готовности, после чего посолить по вкусу и снять с огня.

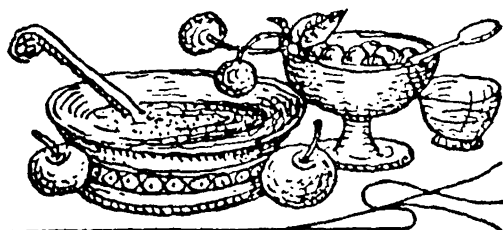
Готовую кашу разлить по тарелкам и в каждую положить поверх каши сливочное, топленое или растительное масло.

ПШЕНИЧНАЯ КАША С ГРИБАМИ

Сушеные белые грибы промыть в теплой воде и поставить варить в закрытой посуде 1–2 ч. Процедить отвар через полотно, а грибы снова промыть и мелко изрубить ножом или пропустить через мясорубку. Грибной отвар влить в кастрюлю, добавить воду, соль, рубленые грибы, нагреть до кипения, всыпать крупу и варить кашу. Перед подачей в горячую кашу добавить поджаренный, мелко нарезанный лук, масло и перемешать. Кашу с грибами также можно варить из других круп.

● Пшеничной крупы – 2 стакана, лука репчатого – 2 гол., грибов сухих – 30 г, масла – 2 ст. ложки.

СЛАДКИЕ БЛЮДА



КУТЬЯ

Перебранную пшеницу промыть холодной водой, всыпать в кастрюлю с кипятком и варить до тех пор, пока она хорошо не разварится и не уварится вода. Затем кастрюлю снять с огня, добавить сахар, мед и перемешать.

● Пшеницы — 500 г, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ стакана, меда — $\frac{1}{2}$ стакана.

КУТЬЯ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Перебранную, промытую пшеницу всыпать в кастрюлю с кипящей водой, поставить на огонь и варить до тех пор, пока она хорошо не разварится. Готовую пшеницу снять с огня, добавить сахарный песок, мед, толченые орехи, изюм и хорошо перемешать. Можно приготовить кутью без меда (увеличив количество сахара) и без изюма.

● Пшеницы — 2 стакана, сахарного песка — 1 стакан, очищенных грецких орехов — 1 стакан, меда — $\frac{1}{2}$ стакана, изюма — 200 г.

КУТЯ С ОРЕХАМИ И ЛУКОМ

Перебранную пшеницу промыть, разварить, как указано выше; к концу варки добавить мелко нашинкованный лук, по вкусу — соль. Затем снять с огня и заправить толчеными орехами и сахаром.

● Пшеницы — 3 стакана, лука репчатого — 3 гол., толченых грецких орехов — 1 стакан, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.





САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Айву нарезать ломтиками, смешать с кашей, добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, полить майонезом, посыпать укропом.

● Айва — 3 шт., репчатого лука — 1 гол., гречневой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, майонеза — 4 ст. ложки, мелко нарезанного укропа — 2 ст. ложки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Огурцы нарезать соломкой, смешать с гречневой рассыпчатой кашей, добавить рубленые чеснок и репчатый лук, соль, молотый перец, полить соусом и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

● Свежих огурцов — 5 шт., гречневой крупы (ядрицы) — 4 ст. ложки, чеснока — 4 зубчика, лука репчатого — 1 гол., майонеза — 4 ст. ложки, рубленой зелени сельдерея — 2 ст. ложки, соли и молотого перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ОРЕХАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, охладить, выложить на блюдо, добавить измельченные грецкие орехи, чеснок, репчатый лук, нарезанный соломкой, мяту, нарезанные дольками свежие помидоры, посыпать зеленью и полить растительным маслом.

● Ядрицы — $\frac{1}{2}$ стакана, грецких орехов — 10 шт., лука репчатого — 2 гол., чеснока — 3 зубчика,

воды — 1 стакан, мелко нарубленной зелени — 1 ст. ложка, растительного масла — 4 ст. ложки, помидоры — 3 шт., мяты, соли — по вкусу.



СУПЫ

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ТОМАТАМИ И ЛЕПЕШКАМИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Квашеную капусту перебрать, положить в кипящий бульон или воду и при открытой крышке варить до полуготовности. Затем добавить кусочки сырого мяса (желательно говяжьей грудинки), пассерованные корни и лук и варить щи до готовности мяса. За 10 мин до подачи положить в щи консервированные томаты, растертый с солью чеснок и по вкусу соль и сахар. Довести до кипения. Перед подачей положить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью и отдельно подать лепешки из гречневой каши с творогом.

Приготовление лепешек. В сваренную рассыпчатую гречневую кашу добавить провернутый через мясорубку творог, сырое яйцо, соль, сахар, хорошо размешать; сформовать лепешки, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.

● Мяса — 300–400 г, квашеной капусты — 600 г, моркови — 1 шт., петрушки — 1 шт., лука репчатого — 2–3 гол., консервированных томатов — $\frac{1}{4}$ банки, масла — 2 ст. ложки, чеснока — 5–6 зубчиков, сметаны — 3–4 ст. ложки, зелени, соли и сахара — по вкусу.

● Для лепешек: крупы гречневой — 1 стакан, творога — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., муки — 1 ст. ложка, масла — 2–3 ст. ложки, соли и сахара — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С БРЮКВОЙ

Брюкву вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, вынуть, мелко порезать, снова опустить в кастрюлю с кипятком. Всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный сырой картофель и сливочное масло, посолить. Когда брюква почти сварится, влить молоко, вскипятить и на слабом огне довести до готовности.

● На 3 брюквы воды — 1 л, гречневой крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, картофеля — 5 шт., сливочного масла — 100 г, молока — 1,5 л, соли — по вкусу.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С БРЮКВОЙ

Молодую брюкву очищают, натирают на терке, кладут на сковороду и жарят в сливочном масле, часто помешивая. Гречневую крупу перебирают, поджаривают, смешивают с жареной брюквой, переносят в кастрюлю, заливают молоком и варят до загустения. Затем кладут сливочное масло ($1\frac{1}{2}$ ст. ложки), сахар, по вкусу соль, перемешивают, закрывают кастрюлю крышкой и ставят в духовку на 2 ч. При подаче кашу размешивают, чтобы не было кусков брюквы. Рекомендуется полить расплавленным сливочным маслом (2 ст. ложки).

● Брюквы — 500 г, гречневой крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1 л, сливочного масла — $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ

Гречневую крупу, непрерывно помешивая, поджаривают на сковороде в сливочном масле (1 ст. ложка).

Поджаренную крупу заливают кипящей подсоленной водой, несколько минут варят, после чего ставят в духовку для упревания на $1\frac{1}{2}$ –2 ч.

Готовую кашу раскладывают по тарелкам и подают на стол с холодным молоком.

● Гречневой крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 1 ст. ложка, воды – 0,6 л, молока – 0,7 л, соли – по вкусу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С КАБАЧКАМИ

На сковороде поджаривают с небольшим количеством масла ($\frac{1}{2}$ ст. ложки) гречневую крупу до желтого цвета. Очищают кабачки, нарезают их кусочками, кладут в кастрюлю, вливают молоко и варят до мягкости. Затем в кабачки всыпают поджаренную крупу, размешивают и доводят до кипения, после чего кладут сливочное масло (1 ст. ложка), сахар, по вкусу соль, все перемешивают. Кастрюлю закрывают крышкой и ставят в духовку на 2 ч. Подают на стол с расплавленным сливочным маслом (2 ст. ложки).

● Гречневой крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, кабачков – 500 г, молока – 1 л, сливочного масла – $3\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СМЕТАНОЙ

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой всыпают промытую гречневую крупу и перемешивают. Когда каша станет густой, перемешивание прекращают, кастрюлю закрывают крышкой и ставят в духовку до упревания на 3–5 ч. Горячую рассыпчатую кашу поливают сметаной и подают на стол.

● Гречневой крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, воды – 0,6 л, сметаны – $1\frac{1}{2}$ стакана, соли – по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Добавить мускатный орех. Подать в горячем виде, полить сливочным маслом.

● Яблоко — 5 шт., гречневой крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,6 л, грецких орехов (рубленые ядра) — 2 ст. ложки, изюма — 1 ст. ложка, молотого мускатного ореха — на кончике ножа, сливочного масла — 4 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С СУШЕНЫМИ ГРУШАМИ

Чернослив и груши промыть, замочить на 1–2 ч (4 стакана воды), затем отварить в течение 10–15 мин в той же воде. Отвар процедить и на нем сварить рассыпчатую гречневую кашу. Подавать горячую кашу с отварными сухофруктами и сливками.

● Гречневой крупы (ядрица) — 1 стакан, воды — 1 л, сушеных груш — $1\frac{1}{2}$ стакана, чернослива — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливок — 4 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО ШПИКОМ И ЛУКОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу.

Шпик без кожи нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в толстостенную сковороду и слегка нагреть. Когда шпик начнет плавиться, добавить тонко нарезанный кольцами репчатый лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета. Готовую кашу перед подачей заправить маслом и смешать с обжаренным шпиком и луком.

● Гречневой крупы — $2\frac{1}{2}$ стакана, бульона или воды — $3\frac{1}{2}$ стакана, шпика — 100–150 г, лука репчатого — 2–3 гол.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу.

Предварительно сваренные сушеные грибы промыть, мелко порубить и обжарить с репчатым луком; добавить сметану и довести до кипения. В готовую кашу положить обжаренные грибы с луком и сметаной и хорошо перемешать. При подаче кашу полить маслом.

● Гречневой крупы — $2\frac{1}{2}$ стакана, грибов сушеных — 30 г, грибного бульона — 3 стакана, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 2–3 гол., жира — 3–4 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Отварить грибы и мелко порубить. Грибной бульон посолить, всыпать в него гречневую крупу, добавить лук и варить до тех пор, пока крупа не поглотит всю воду. Поставить кашу в жарочный шкаф на 20–30 мин. При подаче полить растопленным сливочным маслом и посыпать рублеными грибами.

● Гречневой крупы — 300 г, белых сушеных грибов — 50 г, сливочного масла — 4 ст. ложки, лука репчатого — 2 гол., воды — 1 л, соли — по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ПАХТОЙ ИЛИ КЕФИРОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Пахту или кефир слегка подогреть, добавить мед, ванилин, перемешать. При подаче полить гречневую кашу подготовленной пахтой или кефиром.

● Гречневой крупы (ядрица) — 300 г, воды — 0,7 л, пахты или кефира — 2 стакана, меда — 3 ст. ложки, ванилина — на кончике ножа, соли — по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-РУССКИ

В алюминиевую кастрюлю с закругленным дном всыпать одну часть гречневой крупы, влить две части холодной воды и поставить на большой огонь. Как

только вода закипит, уменьшить огонь вдвое, а когда каша загустеет — убавить еще наполовину. Все это должно занять 10–15 мин. Затем на очень маленьком огне дать потомиться каше 5–8 мин, а тем временем поджарить лук на подсолнечном или сливочном масле, посолить, добавить мелко нарубленное крутое яйцо. Снять кашу с огня и через 5 мин заправить ее.

● На 2 стакана гречневой крупы воды — 1 л, лука репчатого — 1–2 гол., подсолнечного или сливочного масла — 2–3 ст. ложки, крутых яиц — 1–2 шт., соли — по вкусу.

КАШИЦА СМОЛЕНСКАЯ

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака и проварить 5 мин. Затем засыпать крупу и варить ее на медленном огне, помешивая, до полного разваривания. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 мин до распаривания.

● На $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы (продел) воды — 1 л, лука репчатого — 2 гол., корня пастернака — 2 шт., зелени петрушки — 2–3 ст. ложки, черного молотого перца — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — 1 ч. ложка.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ДУХОВАЯ

Промытую крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в предварительно нагретой духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, переложить в кастрюлю, заправить маслом и варить. Когда каша будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг.

● На 2 стакана ядрицы яиц — 2 шт., молока — 1,1 л, сливочного масла — 2 ст. ложки, сливок — 2 стакана.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 мин в холодную воду, затем, вынув из воды, снять пленку, положить в кастрюлю и вновь залить холодной водой так, чтобы она лишь покрыла мозги. Положить соль, лавровый лист, перец, влить уксус и поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня, а мозги оставить в этой же воде на 10–15 мин. После этого вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще несколько минут.

● На $2\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы (ядрица) мозгов – 300 г, соли – $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, уксуса – 1 ч. ложка, масла – 2–3 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении $1\frac{1}{2}$ ч до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Потом добавить поджаренный с маслом лук, 1–2 ст. ложки масла, по вкусу посолить и посыпать перцем. Когда ливер с луком поджарится, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.

● На $2\frac{1}{2}$ стакана ядрицы легкого – 300 г, репчатого лука – 1–2 гол., соли – 1 ч. ложка, масла – 2–3 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на тонкие ломтики, вместе с маслом положить в готовую гречневую кашу и размешать.

● На $2\frac{1}{2}$ стакана ядрицы яиц – 2 шт., соли – 1 ч. ложка, масла – 2–3 ст. ложки.

КАШИЦА ТИХВИНСКАЯ

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае не подсаливая. Когда вода на $\frac{1}{3}$ выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

● Гороха — $\frac{1}{2}$ стакана, гречневого продела — 1 стакан, воды — 1,5 л, лука репчатого — 2 гол., топленого или подсолнечного масла — 4 ст. ложки.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ПЕЧЕНЬЮ И ЛУКОМ

Приготовить рассыпчатую гречневую кашу и заправить ее пассерованным луком и рубленой жареной печенью.

● Гречневой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 75 г, лука репчатого — 2 гол., печени говяжьей — 75 г, сливочного масла — 4 ч. ложки.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С РЕДЬКОЙ

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой всыпают промытую гречневую крупу и перемешивают. Когда каша станет густой, перемешивание прекращают, кастрюлю закрывают крышкой и ставят в духовку до упревания на 3–5 часов. Горячую рассыпчатую кашу перемешивают с натертой на терке редькой, заправляют подсолнечным маслом и подают к столу.

● Гречневой крупы $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,7 л, редьки — 1–2 шт., подсолнечного масла — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРУШАМИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Груши нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов. Подать в горячем виде, полив сливочным маслом.

● Груш — 4 шт., гречневой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,4 л, грецких орехов (рубленые ядра) — 4 ст. ложки, сливочного масла — 4 ст. ложки.

ЛЕЩ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ

Сварить густую гречневую кашу. Приготовить 1 стакан грибного бульона. Рыбу очистить, промыть, посолить и поперчить. Мелко нарезанный лук поджарить в растительном масле и смешать с кашей, добавить, помешивая, грибной бульон. Готовым фаршем начинить леща, зашить его, запанировать в муке, положить на сковородку с разогретым растительным маслом и поставить в горячий духовой шкаф. Запечь, поливая маслом. Когда лещ пропечется, переложить его на блюдо, удалить нитки и полить маслом.

● Леща — 1-1½ кг, сушеных грибов — 4-5 шт., муки — 2 ст. ложки, гречневой крупы — 200 г, репчатого лука — 2 гол., растительного масла — 200 г, соли и перца — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ ГРЕЧНЕВОГО ПРОДЕЛА

Гречневый продел растереть с белком, а потом высушить в духовом шкафу, не поджаривая. Отмерить в два раза больше молока, чем крупы, сварить рассыпчатую кашу, охладить. Смазать жиром форму, обсыпать сухарями. Выпустить яйца, отделив белки от желтков. Желтки растереть с маслом и сахаром, добавить кашу и изюм, размешать. Затем соединить массу со взбитыми белками, выложить в форму, закрыть ее и поставить на огонь. Готовить пудинг нужно на очень слабом огне в течение 40-45 мин, а потом форму вынуть и через несколько минут открыть. Выложить пудинг на круглое блюдо. Подавать со сладким молочным соусом или соком.

● Гречневой крупы (продел) — 1 стакан, белков — ½ шт., молока — 0,5 л, жира — 1 ч. ложка, яиц — 4 шт., сливочного масла — 8 ч. ложек или маргарина — 10 ч. ложек, сахарного песка — ½ стакана, ванильного сахара — ½ пакетика, изюма — 50 г, сливочного масла или маргарина для смазывания формы — 1 ст. ложка, толченых сухарей для обсыпки формы — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ

Из гречневой крупы варят кашу на молоке.

В хорошо растертый творог добавляют сметану, взбитые яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. В противень, смазанный сливочным маслом (20 г) и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают кашу, разравнивают ее, кладут сверху слой творога, поливают растопленным сливочным маслом (40 г) и запекают 30 мин в духовке. Готовую запеканку нарезают квадратиками, кладут на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом (40 г) и подают на стол.

Можно приготовить запеканку иначе. Гречневую крупу слегка поджаривают со сливочным маслом,сыпают в кипящее молоко и, помешивая, варят 30 мин. Когда крупа разбухнет, снимают с огня, добавляют растертый творог, сметану, яйца, сахар и соль по вкусу, перемешивают и выкладывают на противень или в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями; запекают в духовке 1–1½ ч.

● Гречневой крупы – 1 стакан, молока, наполовину разбавленного водой, – 0,5 л, творога – 300 г, сметаны – ½ стакана, яиц – 2 шт., сахарного песка – 1 ст. ложка, сливочного масла – 100 г, молотых сухарей – 10 г, соли – по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И ТВОРОГОМ

Приготовить гречневую кашу с грибами и луком, добавить в нее творог. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковородку ровным слоем выложить подготовленную массу, смазать сметаной, смешанной с желтками, и запечь в жарочном шкафу в течение 25–30 мин.

● Гречневой крупы (ядрица) – 1¼ стакана, сухих белых грибов – 50 г, лука репчатого – 2 гол., растительного масла – 4 ст. ложки, творога – 200 г, воды – 1 л, сметаны – 2 ст. ложки, яичных желтков – 2 шт., панировочных сухарей – 1 ч. ложка, соли – по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С СЫРОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, смешать с яйцами, выложить ее на смазанный маслом противень слоем 3–4 см, посыпать тертым сыром, поставить в хорошо нагретый жарочный шкаф. Когда поверхность запеканки подрумянится, вынуть ее, нарезать тонкими ломтиками и подать в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

● Гречневой крупы (ядрица) – 1 стакан, воды – 0,7 л, яиц – 2 шт., твердого сыра – 10 г, сливочного масла – 3 ст. ложки, соли – по вкусу.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И БРЫНЗОЙ

Приготовить густую гречневую кашу с мелкорубленным сладким красным перцем, добавить в нее брынзу. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковородку ровным слоем выложить подготовленную массу, смазать сметаной, смешать с желтками, и запечь в жарочном шкафу с течение 25–30 минут.

● Гречневой крупы (ядрицы) – 1½ стакана, красного перца – 2–3 шт., растительного масла – 4 ст. ложки, брынзы – 200 г, воды – 1 л, сметаны – 2 ст. ложки, желтков – 2 шт., панировочных сухарей – 1 ч. ложка, соли – по вкусу.

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Картофель обсушить, пропустить в горячем виде через мясорубку. В полученную пюреобразную густую массу добавить рассыпчатую гречневую кашу, пассерованный до готовности и отцеженный от жира репчатый лук, яйца, пшеничную муку. Размешать, сформовать котлеты или биточки, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон. При подаче полить луковым соусом.

Приготовление соуса. Взять равное количество муки и масла и обжарить до золотистого цвета, развести мясным бульоном. Добавить мелко нарезанные пассерованные морковь, петрушку, сельдерей, томат-пюре и проварить соус при медленном кипении 25–30 мин. Затем соус с кореньями протереть сквозь сито, добавить в него мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, а также лавровый лист, острый томатный соус, соль и довести до кипения.

● Картофеля – 600–700 г, крупы гречневой – $\frac{3}{4}$ стакана, яиц – $1\frac{1}{2}$ шт., муки пшеничной – 1 ст. ложка, лука репчатого – 2 гол., масла – 3–4 ст. ложки, сухарей панировочных – 3–4 ст. ложки.

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

В кипящую подсоленную воду засыпать крупу и варить 30–35 мин. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар, перемешать. Затем из каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки.

Биточки можно подавать к борщу, рассольнику и просто со сметаной.

● На 1 стакан гречневой крупы творога – 100 г, яиц – 2 шт., сахарного песка – 1 ч. ложка, толченых сухарей – $\frac{1}{2}$ стакана, соли $\frac{1}{2}$ ч. ложки, масла – 2 ст. ложки, воды – $1\frac{1}{2}$ стакана.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарезанный лук поджарить в разогретом жире. Половину отваренной каши пропустить через мясорубку. Соединить кашу с яйцами, добавить приправы по вкусу и мелко нарубленную колбасу, массу перемешать. Сформовать круглые котлеты, обвалять в сухарях, поджарить не слишком сильно. Котлеты подавать с кефиром или острым томатным соусом и салатом из свежих овощей.

● Гречневой крупы — 1 стакан, воды — 0,4 л, жира — 1 ст. ложка, лука репчатого — 1 гол., яиц — 2 шт., колбасы или ветчины — 100 г, жира для жарения — 60 г, толченых сухарей для панировки — 1 ст. ложка, молотого перца и соли — по вкусу.

ГРЕНКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

В горячее молоко добавить немного соли, всыпать перебранную крупу и сварить вязкую кашу.

Эмалированное блюдо смазать маслом, выложить в него кашу слоем 2–3 см и охладить.

Охлажденную кашу разрезать на ровные прямоугольники массой 30–35 г, толщиной 10–12 мм; смочить кусочки в яйце, обвалить в молотых сухарях и обжарить. При подаче полить сметаной.

Гренки из гречневой каши можно также подать отдельно к борщу, щам, рассольнику.

● Гречневой крупы (продел) — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — 0,5 л, яиц — 2 шт., сухарей молотых — 3 ст. ложки, масла — 3 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, соли — по вкусу.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ

Из гречневой крупы варят на воде рассыпчатую кашу и, пока она теплая, смешивают с пропущенным через мясорубку творогом. Затем добавляют 2–3 яйца, соль, сахар, сметану и все хорошо перемешивают. Массу раскладывают ровным слоем на противень, смазанный топленым маслом ($\frac{1}{2}$ ст. ложки) и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность крупеника выравнивают, смазывают смесью из яйца и сметаны (1 ст. ложка) и запекают. Готовый крупеник поливают топленым маслом и разрезают на куски. К крупенику подают сметану.

● Гречневой крупы — $\frac{3}{4}$ стакана, воды — 0,25 л, творога — 300 г, яиц — 3–4 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{3}{4}$ стакана, сухарей — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, топленого масла — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — по вкусу.

ВАРЕНИКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ

Гречневую муку заливают кипящей водой, беря ее столько, чтобы получить крутое тесто, тщательно размешивают, добавляют пшеничную муку.

Творог пропускают через мясорубку, растирают с яичным желтком и солят.

Тесто раскатывают слоем $\frac{1}{2}$ –1 см, вырезают (большой рюмкой, чашкой) кружки диаметром около 5 см и на середину их кладут ложкой небольшие кусочки приготовленного творога, кружки складывают пополам и защипывают края. Сделанные вареники опускают в кипящую воду (около 4 стаканов), варят 2–3 мин. Готовые вареники должны всплыть, тогда их откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, кладут на нагретое блюдо и поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно подают сметану.

● Гречневой муки – $1\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки – 1 стакан, творога – 250 г, яичных желтков – 1 шт., сливочного масла – 3 ст. ложки, сметаны – $\frac{3}{4}$ стакана, воды – $4\frac{1}{3}$ стакана, соли – по вкусу.





СУПЫ

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАЛЬМАРА И РЫБЫ

В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную овсяную крупу и варить до полуготовности. Коренья, морковь, петрушку или сельдерей, пастернак нарезать мелкими кубиками; лук мелко нашинковать и пассеровать все с жиром. Добавить мелко нарезанные свежие помидоры или томатный сок и потушить 5–10 мин. Овощи положить в суп и варить почти до готовности крупы. Затем добавить нарезанный крупными кубиками картофель и варить до готовности картофеля. За 10–15 мин до окончания варки положить фрикадельки, лавровый лист, перец горошком и варить суп до готовности фрикаделек. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фрикаделек. Кальмары сварить, охладить, нарезать, смешать с филе сырой рыбы (окуня, трески, хека или др.); добавить замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль, молотый перец и все провернуть через мясорубку. Затем добавить пассерованный репчатый лук, сырые яйца, мелко нарезанную зелень; все хорошо промешать. Сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

● Овсяной крупы – 2–3 ст. ложки, петрушки и пастернака – по $\frac{1}{2}$ корня, сельдерей – $\frac{1}{4}$ корня, моркови – 1 шт., лука репчатого – 2–3 гол., томатного сока – $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров – 2 шт., картофеля – 3–4 шт., масла – 2–3 ст. ложки.

● Для фрикаделек: кальмаров – 200 г, филе трески – 250 г, хлеба пшеничного – 40–45 г, лука репчатого – 1 гол., молока – 1 ст. ложка, яиц – 1 шт., муки пшеничной – $\frac{1}{2}$ ст. ложки, зелени нарезанной – 1 ч. ложка, соли, молотого перца – по вкусу.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

В процеженном бульоне из костей сварить овсяные хлопья и заправить разбавленной проваренной пассеровкой из муки и жира, размешать с помощью миксера. Для улучшения вида добавить вымытую, мелко натертую сырую морковь или консервированный зеленый горошек. Дополнить суп молоком с желтком, приправить, добавить нарезанный зеленый лук.

● Бульона из телячьих или свиных костей — 1 л, овсяных хлопьев — 60 г, жира — 20 г, муки — 1 ст. ложка, моркови — 1 шт., молока — $\frac{1}{8}$ л, яичных желтков — 1 шт., мускатного ореха, зеленого лука — по вкусу.

СУП ИЗ СВЕКЛЫ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»

Хорошо окрашенную свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

● На 5 шт. свеклы воды — 3 л, овсяных хлопьев — $\frac{1}{2}$ стакана, соли и сметаны — по вкусу.

РАССОЛЬНИК ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ И ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»

Хорошо окрашенную свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, сварить, затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар. Добавить туда же картофель, соленые огурцы, соленые грибы и овсяные хлопья «Геркулес». Посолить. Рассольник будет готов, когда сварится картофель. Перед подачей можно заправить сметаной.

● На 5 шт. свеклы воды — 4 л, овсяных хлопьев — $\frac{1}{4}$ стакана, соленых огурцов — 5 шт., картофеля — 4 шт., соленых грибов — $\frac{2}{3}$ стакана, соли и сметаны — по вкусу.

СУП ОВСЯНЫЙ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

В кипящий бульон положить подготовленную овсяную крупу и варить почти до готовности; затем положить пассерованные до мягкости репчатый лук, морковь, петрушку, нарезанный картофель; влить томатный сок и варить все до готовности картофеля. Суп заправить сметаной и дать постоять на краю плиты 5 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Крупы овсяной — 3–4 ст. ложки, моркови, петрушки и сельдерея — по $\frac{1}{2}$ корня, лука репчатого — 2 гол., картофеля — 3–4 шт., масла — 2 ст. ложки, томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — 4 ст. ложки, зелени — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ И ОВОЩЕЙ

Подготовленную овсяную крупу хорошо разварить. Головки лука-порея с листьями, морковь, свежие помидоры мелко нарезать и пассеровать с жиром до мягкости. Картофель и цветную капусту по отдельности отварить. Консервированный зеленый горошек с отваром довести до кипения.

Все продукты смешать и в горячем виде вместе с отваром протереть через сито. Довести до кипения, посолить по вкусу и проварить 5–8 мин на сильном огне. Затем положить кусочки масла и вымешать. В тарелки с супом добавить сметану и отдельно подать гренки.

● Крупы овсяной — 1 стакан, лука-порея с перьями — 1 гол., моркови — 1 шт., помидоров свежих — 2 шт., картофеля — 2–3 шт., цветной капусты — $\frac{1}{4}$ гол., зеленого горошка — 3–4 ст. ложки, масла или сливочного маргарина — 3–4 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Овсяную крупу замочить в холодной воде на 3 ч. Затем положить в кипящий бульон или воду и варить до полного разваривания крупы. Репчатый лук мелко

нашинковать, пассеровать до готовности, затем влить томатный сок, потушить 5–10 мин, соединить с крупой и все протереть через сито. Добавить необходимое количество бульона и довести до кипения. Плавленный сыр мелко нарезать.

Положить в кастрюлю (не алюминиевую), добавить яичный желток, кипяченую воду, кусочки масла или сливочного маргарина; поставить смесь на водяную баню и, взбивая венчиком, проварить до полного расплавления сыра и загустения смеси. Суп охладить до 80 °С, соединить с проваренной смесью и посолить. Перед подачей в тарелки с супом положить сметану. Отдельно подать гренки.

● Крупы овсяной – 2–2¹/₄ стакана, лука репчатого – 1–2 гол., томатного сока – ¹/₂ стакана, масла – 2 ст. ложки, яичных желтков – 1 шт., плавленого сыра – ¹/₂–1 пачка, сметаны – 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного – 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

Крупу «Геркулес» залить кипящей водой, закрыть посуду крышкой и оставить на 15–20 мин. Кашу пропустить через мясорубку вместе с очищенной морковью. В смесь добавить молоко, соль и довести до кипения.

● «Геркулеса» – 1 стакан, моркови – 2 шт., молока – 1 л, воды – 1 л, соли – по вкусу.

СУП ОВСЯНЫЙ С ГРИБАМИ

Сушеные грибы промыть, сварить и нашинковать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на жире. Крупу положить в кипящий бульон и варить при слабом кипении 20–30 мин. За 5–6 мин до окончания варки добавить специи, нашинкованные грибы, соль.

● Крупы овсяной – 3–4 ст. ложки, лука репчатого – 1–2 гол., грибов сушеных – 50 г, зелени петрушки, жира, соли – по вкусу.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Овсяную крупу промыть в холодной воде, залить кипятком, положить масло и варить до готовности. Потом крупу протереть сквозь сито и добавить в нее еще масла (1 ст. ложка). Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

● Овсяной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 2 л, масла — 2 ст. ложки, чернослива без косточек — 200 г, сахара — $\frac{1}{4}$ стакана.

СУП-КРЕМ ИЗ ОВСЯНКИ

Хорошо промыть овсяную крупу, залить холодной водой и оставить на ночь.

В этой же воде на медленном огне варить ее, помешивая, без крышки около $\frac{3}{4}$ ч. Прибавить молоко, вскипятить все вместе, потом процедить, отцеженную жидкость посолить и еще раз прогреть. Добавить сливочное масло и заправить предварительно взбитым яйцом. К супу подать гренки из белого хлеба.

● На 40 г овсянки молока — 0,1 л, масла — 1 ч. ложка, яичных желтков — $\frac{1}{2}$ шт., воды — 0,25 л.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ОВСЯНКИ

Дробленую овсяную крупу промывают несколько раз и варят в воде на медленном огне $\frac{3}{4}$ ч, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем прибавляют молоко, дают закипеть, процеживают, солят по вкусу и снова доводят до кипения. Заправляют суп желтком, растертым с маслом. В готовый суп прибавляют сливочное масло и гренки из белого хлеба.

● Дробленой овсяной крупы — 8 ст. ложек, воды — 1 л, молока — 0,5 л, яичных желтков — 1 шт., сливочного масла — 1 ст. ложка, белого хлеба — 100 г, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»

Овсяные хлопья кладут в горячее, разведенное водой молоко, добавляют сахар и соль и варят до готовности. Подают на стол со сливочным маслом.

● Овсяных хлопьев — 1 стакан, молока — 4 стакана, воды — 0,25 л, сахарного песка — 1½ ч. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Овсяные хлопья залить ½ стакана кипящей подсоленной воды, проварить 12–15 мин, протереть кашу вместе с отваром. Чернослив промыть, залить ½ стакана воды, довести до кипения. Отвар процедить через марлю, а из чернослива удалить косточки. Пюре из овсяных хлопьев соединить с отваром чернослива, добавить молоко, мед, хорошо перемешать, довести до кипения. При подаче добавить чернослив.

● Овсяных хлопьев — 4 ст. ложки, чернослива — 20 шт., молока — 1 л, воды — 0,25 л, меда — 1 ст. ложка.

СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложка) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

● Овсянки — ½ стакана, сливочного масла — 2 ст. ложки, чернослива — 1 стакан, сахарного песка — ½ стакана.

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Всыпать хлопья в подсоленную кипящую воду и снова довести до кипения. К хлопьям добавить сливочное масло, томатную пасту, мелко нарезанные лук и мор-

ковь и довести смесь до кипения. Чернослив промыть, залить водой и проварить 5–7 мин. Отвар слить, из чернослива удалить косточки. Добавить чернослив вместе с отваром к смеси хлопьев и овощей. При подаче положить в суп сметану.

● Овсяных хлопьев – 2 стакана, сливочного масла – 5 ст. ложек, лука репчатого – 2 гол., чернослива – $\frac{1}{2}$ стакана, моркови – 1 шт., томатной пасты – 1 ст. ложка, воды – 2 л, сметаны – 4 ст. ложки.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Овсяную крупу засыпать в горячую воду, проварить 15 мин и процедить через дуршлаг. Крупу протереть и добавить в отвар. В суп ввести нарезанные ломтиками яблоки, нашинкованную морковь, репчатый лук, лимонный сок, пряности, довести его до готовности и охладить. Подать в холодном виде, суп можно отпустить со сметаной.

● Крупы овсяной – 2 стакана, лука репчатого – 2 гол., яблок – 2–3 шт., моркови – 1 шт., лимонного сока – 1 ст. ложка, воды – 1 л, пряности – по вкусу.

СУП ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

«Геркулес» залить горячей подсоленной водой, проварить до мягкости и протереть. Чернослив промыть и замочить в течение 2–3 ч. Подготовленный чернослив сварить в этой же воде. Затем отвар слить и ввести в протертый «Геркулес». Чернослив, освобожденный от косточек, соединить с супом, добавить соль, довести до кипения и заправить маслом.

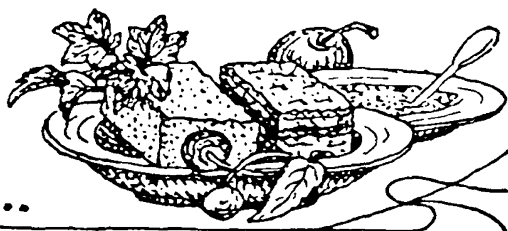
● «Геркулеса» – 1 стакан, масла сливочного – 3 ст. ложки, чернослива – 100 г, воды – 1 л.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Очищенные морковь и репчатый лук нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Крупу перебрать, залить горячей водой и поставить варить на 15–20 мин, затем добавить пассерованные овощи и варить еще 7–10 мин. Сваренную крупу откинуть на дуршлаг и протереть вместе с пассерованными овощами. Протертую крупу и овощи соединить с отваром, добавить чернослив и довести до кипения. Подавать горячим.

● Крупы овсяной – 1 стакан, моркови – 1 шт., лука репчатого – 2 гол., масла сливочного – 2 ст. ложки, чернослива – 100 г, воды – 0,8 л.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Овсяную дробленую крупу всыпают в кипящее молоко, добавляют соль и варят на слабом огне при помешивании 20–30 мин до загустения. В готовую кашу добавляют сливочное масло.

● Дробленой овсяной крупы – 2 стакана, молока – 1,25 л, соли – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сливочного масла – 2 ст. ложки.

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС»

В кипящее молоко, разбавленное водой, добавляют соль, сахар, всыпают крупу «Геркулес» и, перемешивая, варят 20–25 мин до загустения.

В готовую кашу добавляют сливочное масло.

● Молока — 0,5 л, воды — 1 стакан, крупы «Геркулес» — 2 стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

КАША ОВСЯНАЯ

Вязкая. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпают овсяную крупу и, непрерывно помешивая, варят 20–25 мин на слабом огне до загустения, после чего кладут соль по вкусу.

Жидкая. Готовят так же, как и вязкую, беря только на 1 стакан крупы 5 стаканов молока.

В кашу можно положить сливочное масло.

● Молока — 1 л, овсяной крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

КАША ИЗ ДРОБЛЕННОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ

Влить в кастрюлю воды, положить 1 ст. ложку масла, посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30–40 мин для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

● На $2\frac{1}{2}$ стакана крупы воды — 1,1 л, соли — 1 ч. ложка, масла — 2–3 ст. ложки.

ОВСЯНАЯ КАША С МОЛОКОМ

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10–15 мин на слабом огне до загустения, после чего положить соль и размешать. В кашу можно положить 1–2 ст. ложки масла.

● На 1 стакан крупы «Геркулес» молока — 1,25 л, масла — 1–2 ст. ложки, соли — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

ПОРИДЖ ПО-АНГЛИЙСКИ

Всыпать хлопья в подсоленную воду, дать воде закипеть, добавить зелень. Когда крупа станет мяг-

кой, вылить кашу на подогретую тарелку, добавить сливки или сгущенное молоко и посыпать сахаром.

● На 3–4 ст. ложки овсяных хлопьев воды – 1,5 л, сливок или сгущенного молока, сахара и зелени – по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ОВСЯНАЯ

В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпают овсяную крупу и варят на слабом огне до загустения. После этого, остудив кашу примерно до 70 °С, солят по вкусу, кладут сахар, яйцо, хорошо размешивают, затем выкладывают слоем не толще 4 см на сковороду, смазанную топленным маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запекают в духовке до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от краев сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 6–9 кусков. Перед подачей ее поливают маслом или горячим ягодным киселем, сметаной или посыпают сахарным песком (2 ст. ложки).

● Молока – 0,7 л, овсяной крупы – 1 стакан, сахарного песка – 2 ст. ложки, яиц – 2 шт., топленого масла – 1 ст. ложка, молотых сухарей – 1½ ст. ложки, сметаны – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

КЛЕЦКИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Овсяные хлопья залить теплой водой и выдержать 20 мин, а потом вскипятить молоко, добавить в него ложку маргарина или сливочного масла, положить набухшие хлопья и, перемешивая, разварить. Выпустить яйца, отделив желток от белка. В горячие разваренные хлопья добавить желтки и зелень, быстро и тщательно размешать. Потом взбить белки и добавить к тесту вместе с мукой. Положить ложкой не слишком большие клецки в кипящую подсоленную воду, отварить. Перед подачей полить растопленным жиром. Клецки подавать с салатом из свежих овощей, молоком или пахтой.

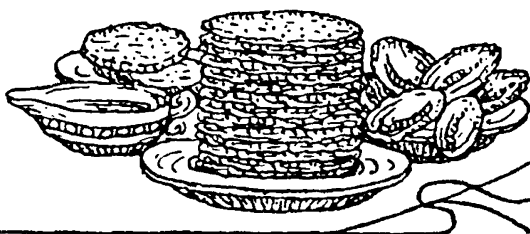
● Овсяных хлопьев — 2 стакана, молока — $1\frac{1}{2}$ стакана, воды — $1\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 3 шт., муки — 10 ч. ложек, соли и зелени — по вкусу, жир для заправки.

КОТЛЕТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Овсяные хлопья залить небольшим количеством молока так, чтобы оно покрыло хлопья, и оставить стоять в течение 1 ч до загустения. Мелко нашинковать корни сельдерея, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея, мелко нарезанный репчатый лук, яйца, натертую цедру лимона, соль. Все это смешать с овсяными хлопьями и толчеными пшеничными сухарями. Приготовленную таким образом массу разделить на котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

● На 4 корня сельдерея овсяных хлопьев — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленой зелени сельдерея — 2 ст. ложки, репчатого лука — 2 гол., яиц — 4 шт., лимонов — $\frac{1}{2}$ шт., толченых сухарей — 2 ст. ложки, масла растительного и соли — по вкусу.

БЛИНЧИКИ, ОЛАДЫ, ПИРОГИ



БЛИНЧИКИ ОВСЯНЫЕ

«Геркулес» положить в кастрюлю, залить водой, дать закиснуть, после чего процедить, а мезгу промыть. На полученном овсяном молочке приготовить жидкое тесто, добавив для выпечки блинчиков овсяную муку, яйцо, сахар.

Готовые блинчики переложить пассерованным луком и прогреть в слабо нагретой духовке примерно 5 мин.

● «Геркулеса» — 2 стакана, воды — 1,5 л, муки — 1 стакан, яиц — 1 шт., сахара — 1 ч. ложка, лука репчатого — 1 гол., растительного масла — 2 ст. ложки.

ОЛАДЫ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА» С АЙВОЙ

Овсяные хлопья залить горячим молоком, посуду закрыть крышкой и оставить на 40–50 мин. Айву очистить от сердцевинки, нарезать дольками, положить в кастрюлю, добавить сахар и нагревать до размягчения. Охладить и соединить с овсяными хлопьями. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с подготовленной массой, добавить взбитые яичные белки, вымешать и испечь оладьи. К оладьям подать сметану, смешанную с сухарями.

● Овсяных хлопьев — 2¹/₂ стакана, айвы — 3–4 шт., молока — 1 стакан, яиц — 2–3 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, масла — 3 ст. ложки, сметаны — 1 стакан.



СЛАДКИЕ БЛЮДА

ПИРОЖНЫЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Отсеять овсяные хлопья и слегка поджарить их в 30 г маргарина, добавив 30 г сахарного песка. Остальной маргарин и сахарный песок взбить до образования пены, попеременно добавляя яйца и цедру. Затем подмешать просеянную с мукой пищевую соду и поджаренные овсяные хлопья. Тесто положить маленькими порциями на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. Выпекать на среднем огне примерно 15 мин. Пирожные можно целиком или наполовину покрыть любой глазурью.

● Маргарина — 80 г, овсяных хлопьев — $2\frac{1}{4}$ стакана, сахарного песка — 5 ст. ложек, яиц — 2 шт., соли — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, цедру 1 лимона, муки — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки, пищевой соды — $\frac{1}{8}$ ч. ложки.

ЛЕПЕШКИ ОВСЯНЫЕ

Маргарин, сахарный песок, пряность и яйцо взбить до образования пены, подмешать смешанную с мукой и овсяной мукой пищевую соду. Тесто раскатать в пласт и вырезать выемкой лепешки или размять кусочки теста на ладони в виде лепешек, положить на смазанный маслом противень, смазать взболтанным яйцом и выпекать на среднем огне. Овсяные лепешки можно окунуть в любую глазурь или смазать любой начинкой.

● Маргарина — 100 г, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ стакана, муки — 150 г, овсяной муки — 1 стакан, пищевой соды — $\frac{1}{6}$ ч. ложки, миндаля или любых орехов — 25 г, взболтанное яйцо, натертой на терке лимонной цедры, соли — по вкусу.

ТОРТ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

Растереть яйца с размягченным сливочным маслом или маргарином, сахарным песком, слегка подсушенным в духовке «Геркулесом», ванильным порошком, солью. Выпекать на смазанной жиром сковороде, положив на дно промасленную бумагу. Разрезать горячим.

● «Геркулеса» — 2 стакана, яиц — 2 шт., сливочного масла или маргарина — 100 г, сахарного песка — 1 стакан, ванильного порошка — $\frac{1}{2}$ пакетика, соли — по вкусу.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ С МОЛОКОМ

Крупу «Геркулес», овсяную крупу или овсяную муку замачивают в теплой воде и ставят на сутки для вымывания крахмала, затем процеживают через частое сито и хорошо отжимают. В полученный раствор добав-

ляют соль, сахар и кипятят до образования густой массы.

Во время варки кисель следует непрерывно помешивать, иначе получится неоднородная масса с комками и, кроме того, он может пригореть. В горячий кисель добавляют сливочное масло, перемешивают. Металлические формы или тарелки смазывают сливочным маслом, разливают в них кисель и охлаждают.

Остывший кисель выкладывают на чистую доску, разрезают на порции. К киселю подают холодное кипяченое молоко.

● Крупы «Геркулес» — 2 стакана или овсяной крупы — 1 стакан, или овсяной муки — $1\frac{1}{4}$ стакана, воды — 0,75 л, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, сливочного масла — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли — по вкусу.

КИСЕЛЬ БЕЛОРУССКИЙ

Овсяную муку или размолотые хлопья «Геркулеса» развести холодной водой, дать хорошо набухнуть, после чего протереть через сито, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, заварить густой кисель. Готовый кисель разлить в формочки и охладить.

Белорусский кисель можно подать с сиропом, холодным кипяченым молоком или со взбитыми сливками.

● Муки овсяной или хлопьев «Геркулес» — $2\frac{1}{4}$ стакана, сахарного песка — 15 ч. ложек, воды — 0,6 л.

● Для сиропа: клюква, черника, земляника или другие ягоды — 50 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, воды — 75 г.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Вымытый чернослив залить кипятком и дать отстояться. Затем отделить большую часть черносливого отвара, оставив чернослив в незначительном количестве жидкости, чтобы избежать его высыхания.

Крупу «Геркулес», овсяную крупу или овсяную муку замочить в теплом чернослиновом отваре и поставить на сутки для вымывания крахмала, затем процедить

через частое сито и хорошо отжать. В полученный раствор добавить сахар и кипятить до образования густой массы.

Во время варки кисель следует непрерывно помешивать, иначе получится неоднородная масса, с комками, и, кроме того, он может пригореть. В горячий кисель добавить чернослив, сливочное масло, перемешать.

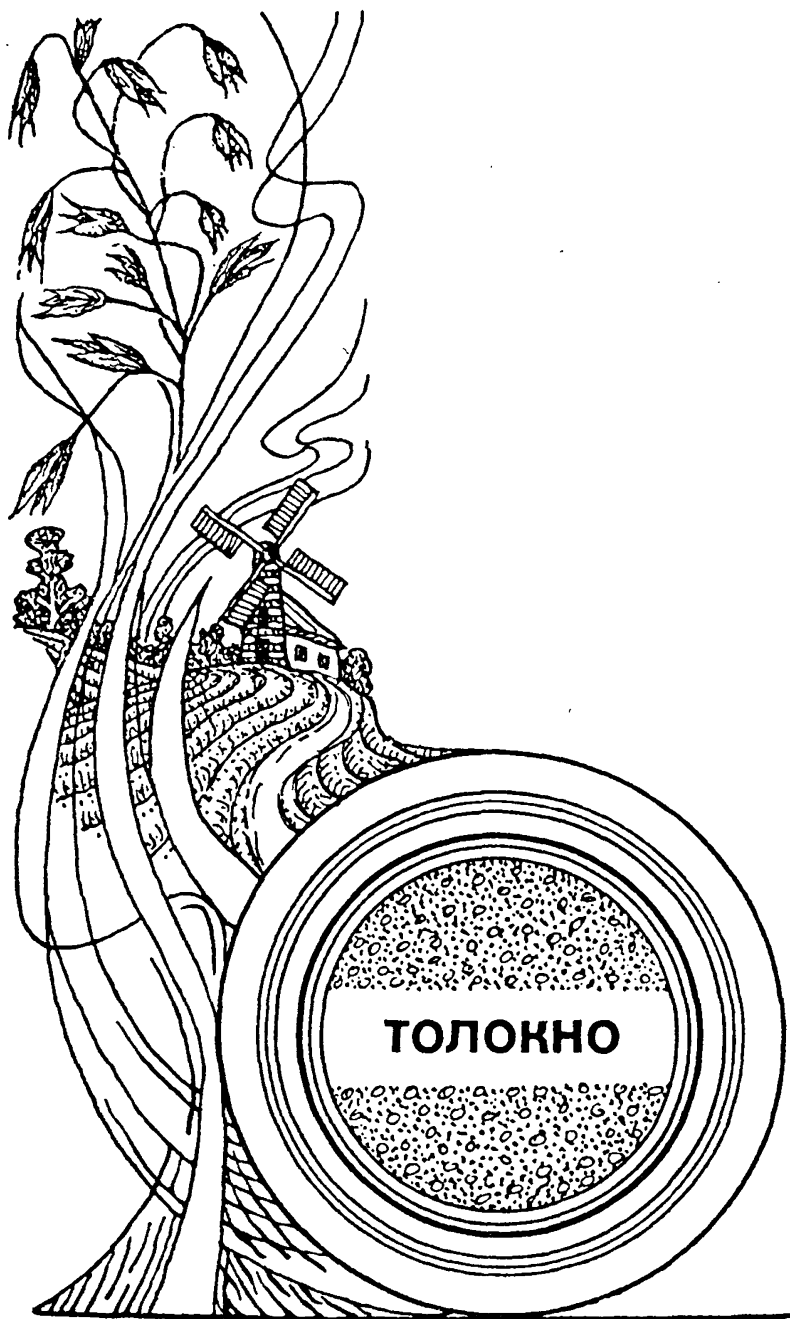
Остывший кисель выложить на чистую доску, разрезать на порции.

● Крупы «Геркулес» — 2 стакана, или овсяной крупы — 1 стакан, или овсяной муки — $1\frac{1}{4}$ стакана, чернослива — 1 стакан, черносливового отвара — 0,7 л, сахарного песка — 6 ч. ложек, сливочного масла — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ НА МЕДУ

Овсяную муку или размолотые хлопья «Геркулеса» развести холодной медовой водой, дать хорошо набухнуть, после чего протереть через сито, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, заварить густой кисель. Готовый кисель разлить в формочки и охладить.

● Муки овсяной или хлопьев «Геркулес» — 1 стакан, меда — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,25 л.





СУПЫ

СУП ИЗ ТОЛОКНА С ЯБЛОКАМИ

Очищенные яблоки нарезать кубиками. Отходы яблок (кожицу, семенную коробку) залить водой, проварить 4–5 мин и отвар процедить. Толокно развести частью холодного яблочного отвара, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, довести смесь до кипения и охладить. Оставшийся яблочный отвар смешать с подготовленным толокном, добавить мед, соль, корицу. В тарелку положить нарезанные кубиками яблоки, залить подготовленной смесью и добавить сметану.

● Толокна – 2 ст. ложки, яблок – 1 кг, меда – 2 ст. ложки, воды – $1\frac{1}{2}$ л, корицы – на кончике ножа, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОЛОКНА

Толокно развести 1 стаканом молочной сыворотки, прогреть до загустения и охладить. Оставшуюся молочную сыворотку смешать с кефиром, добавить подготовленное толокно, натертую на крупной терке морковь, нашинкованные соломкой огурцы, сметану, зелень тимьяна, соль и кусочки пищевого льда.

● Кефира – 1 л, молочной сыворотки – 0,5 л, толокна – 1 ст. ложка, огурцов – 7 шт., рубленой зелени тимьяна – 2 ст. ложки, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана, моркови – 1 шт., соли – по вкусу.

СУП ИЗ ЯБЛОК НА МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКЕ

Толокно смешать с солью, корицей, залить холодной молочной сывороткой, довести смесь до кипения, а затем охладить. Яблоки нарезать кубиками, залить

толокном, проваренным с сывороткой, и добавить мед и кефир.

● Молочной сыворотки — 1 л, кефира — 1 л, толокна — 4 ст. ложки, яблок — 5 шт., меда — 1 ст. ложка, корицы — на кончике ножа, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЗ ТОЛОКНА

Толокно насыпают в кастрюлю и заливают холодной водой, чтобы не было комков. Затем кладут сырое яйцо, солят по вкусу и перемешивают. Из полученного теста делают клецки, опускают их в горячее молоко и варят 8–10 мин. На стол клецки подают в молоке, в котором они варились.

● Толокна — 1 стакан, воды — 0,25 л, яиц — 1 шт., молока — 0,5 л, соли — по вкусу.

СУП ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С ТОЛОКНОМ

Толокно, разведенное частью холодного молока, довести до кипения, добавить соль и охладить. Савойскую капусту нарезать соломкой, добавить сметану, укроп, пастеризованное молоко, толокно и размешать. Подавать суп в холодном виде.

● Савойской капусты — 500 г, молока — 1 л, толокна — 1 ст. ложка, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленого укропа — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

КЛЕЦКИ ИЗ ТОЛОКНА В МОЛОКЕ

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков. В полученное тесто вбить сырые яйца, посолить и снова перемешать. Из теста сделать клецки, опустить их в горячее молоко и варить 8–10 мин. На стол клецки подавать в молоке, в котором они варились.

● Толокна — 2 стакана, яиц — 2 шт., молока — 1 л, соли (в тесто) — $\frac{1}{2}$ ч. ложки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОЛОКНА

В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпают толокно и варят на слабом огне до загустения. После этого, остудив кашу примерно до 70 °С, солят по вкусу, кладут сахар, яйца, хорошо размешивают, затем выкладывают слоем не толще 4 см на сковороду, смазанную топленным маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запекают в духовке до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от краев сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 6–9 кусков. Перед подачей на стол поливают маслом или горячим ягодным киселем, сметаной или посыпают сахарным песком (2 ст. ложки).

● Молока – 3 стакана, толокна – 1 стакан, сахарного песка – 2 ст. ложки, яиц – 2 шт., топленого масла – 1 ст. ложка, молотых сухарей – 1½ ст. ложки, сметаны – 2 ст. ложки, соли по вкусу.





САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ С ЯБЛОКАМИ, МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от отвара консервированную кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком и хорошо перемешать.

Этот салат можно заправить майонезом (2–3 ст. ложки) и медом (1–2 ст. ложки).

● Яблоко – 2 шт., изюма – $1\frac{1}{2}$ стакана, моркови – 2 шт., консервированной кукурузы – 1 банка, сметаны – 3–4 ст. ложки, сахарного песка – 1–2 ст. ложки, лимонного сока – 1–2 ч. ложки.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУКУРУЗЫ

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить цельными початками в подсоленной воде. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

● На 3 картофелины вареной кукурузы молочной спелости (зерно) – 1 стакан, зеленого лука – 2 ст. ложки, растительного масла – 2 ст. ложки, уксуса 3%-ного – 2 ст. ложки, соли и перца – по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КУКУРУЗОЙ

Свежие огурцы нарезать соломкой, смешать с отварной кукурузой, добавить рубленый репчатый лук, майонез, соль, молотый перец, перемешать, посыпать рубленым укропом.

● Свежих огурцов — 5 шт., кукурузы — 200 г, лука репчатого — 1 гол., майонеза — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленого укропа — 2 ст. ложки, соли, молотого перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ОВОЩАМИ

Помытые помидоры, очищенный от кожуры огурец нарезать ломтиками, нашинковать капусту, смешать с зернами кукурузы, добавить кукурузное масло, уксус, сахар, соль, перец и оставить на 2–2,5 ч в холодном месте, чтобы капуста промариновалась.

При подаче подготовленную овощную смесь выложить горкой на листья салата, посыпать укропом.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, помидоров — 2 шт., огурцов — 1 шт., капусты — $\frac{1}{8}$ кочана, кукурузного масла — 2 ст. ложки, уксуса — 2 ст. ложки, сахарного песка — 1 ч. ложка, резаного укропа — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, листьев салата — 4–5 шт., соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Цветную капусту зачистить, помыть и отварить в подсоленной воде, затем охладить, разобрать на мелкие кочешки и нарезать кубиками. Помытые помидоры нарезать ломтиками. Овощи смешать с зернами кукурузы, заправить сметаной и майонезом, солью, перцем.

При подаче подготовленную овощную смесь выложить горкой на листья салата, посыпать укропом и украсить дольками вареного яйца.

● Отварной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, цветной капусты — 1 кочан, помидоров — 4 шт., сметаны — 2 ст.

ложки, яиц — 1 шт., майонеза — 2 ст. ложки, резаного укропа — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, листьев салата — 4–5 шт., соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ГРИБАМИ

Очищенные и промытые грибы отварить до готовности, нарезать соломкой и обжарить. Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. Зерна кукурузы смешать с грибами, картофелем, нарезанными ломтиками помидорами, зеленым луком. Подготовленный салат заправить маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем, выложить горкой и посыпать зеленью петрушки.

● Отварной или консервированной кукурузы — 3–4 стакана, свежих грибов — 200 г, картофеля — 2 шт., помидоров — 2 шт., резаного зеленого лука — 4 ст. ложки, кукурузного масла — 2 ст. ложки, уксуса — 1 ст. ложка, сахара — $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, соль, перец — по вкусу.

ЯБЛОЧНО-ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

Зерна кукурузы и зеленый горошек смешать с тертым сыром и зеленью петрушки. Яблоки очистить от кожуры, удалить семена и нарезать кубиками. Подготовленную овощную смесь с сыром соединить с яблоками, заправить майонезом, солью, перцем и выложить горкой на листья салата, посыпать зеленым луком.

● Отварной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, яблок — 2 шт., консервированного зеленого горошка — $\frac{1}{2}$ стакана, тертого сыра — 2 ст. ложки, резаного зеленого лука — 3 ст. ложки, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, майонеза — 3 ст. ложки, листьев салата — 7–8 шт., соли, перца — по вкусу.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

Свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками и соединить с зернами кукурузы. Заправить

майонезом и сметаной, солью, перцем, хорошо перемешать и выложить горкой на листья салата.

● Консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, свеклы — 1 шт., моркови — 1 шт., сметаны — 1 ст. ложка, майонеза — 2 ст. ложки, листьев салата — 4–5 шт., соли и перца — по вкусу.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

Капусту, морковь и лук очистить, помыть, тонко нашинковать и растереть с солью, сахаром и соком лимона. У яблок удалить кожуру и сердцевину с семенами и нарезать их ломтиками. Соединить подготовленные овощи с зернами кукурузы и яблоками и заправить сметаной.

При подаче салат выложить горкой, украсить ломтиками яблок, моркови и посыпать зеленым луком.

● Отварной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, капусты — $\frac{1}{8}$ кочана, моркови — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., яблок — 2 шт., лимонов — $\frac{1}{4}$ шт., резаного зеленого лука — 2 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, сахара — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — по вкусу.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ

Отварной картофель, помидоры, огурцы, лук репчатый очистить, нарезать кубиками, добавить зерна консервированной кукурузы и тонко нашинкованную редиску, заправить сметаной и майонезом, посолить, поперчить, перемешать. Готовый салат посыпать смесью из мелко рубленного чеснока, укропа, зеленого лука, сельдерея, яйца, украсить ломтиками огурцов и помидоров.

● Консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, картофеля — 2 шт., огурца — 1 шт., помидоров — 2 шт., редиса — 10–12 шт., лука репчатого — 1 гол., резаного зеленого лука — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., чеснока — 3–4 зубчика, резаного сельдерея — 1 ст. лож-

ка, резаного укропа — 1 ч. ложка, сметаны — 2 ст. ложки, майонеза — 2 ст. ложки, соли и перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С КУКУРУЗОЙ И ПОМИДОРАМИ

Вымытый сладкий перец запечь в духовке, очистить кожицу, удалить семена с плодоножкой, нарезать соломкой, добавить нарезанные ломтиками помидоры, зерна кукурузы, зелень сельдерея и укропа, полить салатной заправкой.

● Перец сладкого — 4 шт., отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, помидоров — 4 шт., резаной зелени сельдерея — 1 ст. ложка, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, салатной заправки — 4 ст. ложки.

● Салатная заправка: кукурузного масла — 2 ст. ложки, уксуса — 2 ст. ложки, сахара — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Подготовленные зеленый лук, рубленые яйца, зелень укропа и петрушки, зерна кукурузы смешать, добавить соль, перец, заправить сметаной.

При подаче салат украсить дольками яйца и посыпать зеленью укропа и петрушки.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, резаного зеленого лука — 200 г, яиц — 3 шт., резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, сметаны — 3 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ ГОГОШАР С КУКУРУЗОЙ И ЧЕСНОКОМ

Спелые гогошары помыть, уложить на смазанный маслом противень или сковороду и запечь в духовке, охладить, удалить кожицу и семена с плодоножкой, нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, лук — полукольцами, смешать их с зернами кукурузы,

толченым чесноком, укропом, полить салатной заправкой.

При подаче украсить веточками сельдерея.

● Гогошар — 4 шт., отварной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, чеснока — 3 зубчика, сельдерея — 3–4 веточки, салатной заправки — 4 ст. ложки.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С РЕДЬКОЙ И МАСЛИНАМИ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Редьку очистить, помыть, натереть на терке, посолить, добавить зерна кукурузы, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, заправить майонезом и перемешать.

При подаче выложить горкой на листья салата, маслины уложить вокруг.

● Отварной или консервированной кукурузы — 1 стакан, редьки — 1 шт., маслин — 10–12 шт., резаного зеленого лука — 100 г, резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, майонеза — 3 ст. ложки, листьев салата — 4–5 шт., соли — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ, ЗЕЛЕНЫМ ЧЕСНОКОМ И УКРОПОМ

Соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками и соединить с чесноком, укропом, зернами кукурузы, добавить кукурузное масло, все перемешать, выложить горкой и украсить дольками вареного яйца и листьями салата.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, соленых огурцов — 2 шт., резаного зеленого чеснока — 1 ст. ложка, резаного укропа — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., кукурузного масла — 2 ст. ложки, листьев салата — 4–5 шт.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С РЫБОЙ

Филе рыбы (трески, палтуса, морского окуня, хека и др.) помыть, отварить на слабом огне в небольшом количестве воды и охладить. Отваренный в кожуре картофель, огурцы очистить и нарезать ломтиками, добавить зерна кукурузы, кусочки рыбы, зеленый лук и укроп, заправить майонезом, солью, перцем и все перемешать.

При подаче выложить горкой на листья салата, сверху уложить кусочки отварной рыбы, украсить дольками вареного яйца.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, филе рыбы — 250 г, картофеля — 2 шт., огурцов — 2 шт., резаного зеленого лука — 2 ст. ложки, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., майонеза — 4 ст. ложки, листьев салата — 5–6 шт., соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И БРЫНЗОЙ

Очищенный, помытый и нарезанный зеленый лук посыпать солью, перцем, добавить зерна кукурузы, заправить майонезом и сметаной. Тертую брынзу смешать с укропом.

При подаче зеленый лук с кукурузой выложить горкой и посыпать брынзой и укропом.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, зеленого лука — 200 г, тертой брынзы — $\frac{1}{2}$ стакана, резаной зелени укропа — 2 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, майонеза — 1 ст. ложка, соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С КРЕВЕТКАМИ

Мороженые креветки вымыть, залить горячей водой, добавить соль, перец, лавровый лист и варить 5–8 мин. Креветки охладить, удалить головы и кожицу, сбрызнуть лимонным соком. Отваренный в кожуре картофель, соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками, листья салата нарезать крупными кусками, варе-

ные яйца — дольками, все перемешать с зернами кукурузы, креветками, заправить майонезом, солью, перцем.

Салат сверху украсить листьями салата, положить креветки, дольки вареного яйца, веточки петрушки.

● Отварной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, мороженых креветок — 500 г, соленых огурцов — 1 шт., картофеля — 1 шт., яиц — 2 шт., петрушки — 5–6 веточек, майонеза — 4 ст. ложки, лимонного сока — 1 ч. ложка, листьев салата — 8–10 шт., лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЯБЛОКАМИ И ГРУШАМИ

Груши и яблоки помыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком и добавить зерна кукурузы, заправленные подсоленной охлажденной сметаной.

Салат украсить ломтиками яблок и груш.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{3}{4}$ стакана, яблок — 3 шт., груш — 3 шт., лимонного сока — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, соли — по вкусу.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Яблоки и груши помыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Чернослив промыть, запарить, удалить косточки, нарезать кусочками и соединить с подготовленными фруктами, добавить толченые орехи, заправить сметаной.

Смесь выложить горкой, украсить листьями салата, посыпать толчеными орехами. Кукурузные хлопья подать отдельно или положить сверху салата.

● Кукурузных хлопьев — 1 стакан, яблок — 3 шт., груш — 3 шт., чернослива — $\frac{1}{2}$ стакана, толченых грецких орехов — 2 ст. ложки, лимонного сока — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, листьев салата — 3–4 шт.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МЯСОМ

Мясо отварить и нарезать кубиками. Отваренный в кожуре картофель, огурцы и лук очистить и также нарезать кубиками. Зерна кукурузы соединить с мясом, картофелем, огурцами, луком, вареными рублеными яйцами, добавить зелень петрушки, заправить солью, перцем, майонезом и все перемешать.

Салат выложить горкой, украсить листьями салата и дольками вареных яиц.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, говядины — 250 г, картофеля — 3 шт., соленых огурцов — 2 шт., яиц — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, майонеза — 4 ст. ложки, листьев салата — 3–4 шт., соли, перца — по вкусу.

ВИНЕГРЕТ С КУКУРУЗОЙ

Отварить картофель, свеклу, морковь, очистить. Нарезать кубиками сваренные овощи, соленые огурцы, лук. Отварить зерна кукурузы, соединить с подготовленными овощами, заправить солью, перцем, майонезом, перемешать.

Винегрет украсить кружочками помидора, зеленью петрушки.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля — 2 шт., свеклы — $\frac{1}{2}$ шт., соленых огурцов — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., моркови — 1 шт., помидоров — 1 шт., резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, майонеза — 4 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

ВИНЕГРЕТ С КУКУРУЗОЙ И СЕЛЬДЬЮ

У сельди удалить голову, хвост, плавники, край брюшка, внутренности, сделать надрез вдоль спинки, снять кожу, отделить мякоть от костей. Филе сельди вымачивать в молоке в течение 2–3 ч, затем нарезать тонкими ломтиками.

При подаче винегрет (см. предыдущий рецепт) выложить горкой на листья салата, на него положить

ломтики сельди, украсить веточками петрушки и дольками вареного яйца.

● Отварной или консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля — 2 шт., свеклы — $\frac{1}{2}$ шт., соленых огурцов — 2 шт., лука репчатого — 1 гол., моркови — 1 шт., зелени петрушки — 2–3 веточки, яиц — 1 шт., кукурузного масла — 4 ст. ложки, листьев салата — 3–5 шт., соли, перца — по вкусу.



СУПЫ

БОРЩ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ, МЯСОМ И ЯБЛОКАМИ

Свеклу очистить, помыть, нашинковать соломкой и тушить с уксусом, очищенными от кожицы мелко нарезанными помидорами, бульоном. В кипящий бульон положить очищенный, помытый и нарезанный дольками картофель и проварить 3–5 мин, ввести капусту, нашинкованную соломкой, и варить 10–12 мин. Затем добавить тушеную свеклу, отварную кукурузную крупу, спассерованные морковь, лук, корень петрушки и сельдерея и еще проварить 5–6 мин, после чего в борщ положить яблоки, нарезанные соломкой. В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист. Дать борщу настояться 10–15 мин под крышкой. При подаче в тарелки с борщом положить ломтики мяса, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

● Мяса — 350–400 г, бульона — 1,5 л, кукурузной крупы — 2 ст. ложки, свеклы — $\frac{1}{2}$ шт., капусты — $\frac{1}{4}$ кочана, картофеля — 2 шт., моченых или свежих яблок — 2 шт., помидоров — 4 шт., лука репчатого — 1 гол., моркови — 1 шт., сельдерея и петрушки — по $\frac{1}{2}$ корня, резаной зелени укропа и петрушки — 3 ст. ложки, жира — 2 ст. ложки, уксуса — 1 ст. ложка, сметаны — 2 ст. ложки, лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУКУРУЗОЙ

В кипящий бульон положить подготовленные овощи: нашинкованную капусту, нарезанный ломтиками картофель и отварить до полуготовности. Затем добавить зерна кукурузы, пассерованные лук, морковь, корень петрушки и варить до готовности. В конце варки ввести пассерованный томат, соль, перец, лавровый лист и на слабом огне варить еще 5–6 мин. При подаче в тарелки положить ломтики отварного мяса, налить суп, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

● Мяса – 300 г, бульона – 1,5 л, отварной кукурузы – $1\frac{1}{2}$ стакана, капусты – $\frac{1}{4}$ кочана, картофеля – 3–4 шт., моркови – 1 шт., лука репчатого – 1 гол., топленого сала – 2 ст. ложки, корня петрушки – $\frac{1}{2}$ шт., томата-пюре – 1 ст. ложка, резаного укропа – 1 ст. ложка, сметаны – 2 ст. ложки, соли, специй – по вкусу.

РАССОЛЬНИК С КУКУРУЗОЙ И ГОВЯДИНОЙ

Лук и корень петрушки очистить, помыть, нарезать соломкой и пассеровать на жире. Соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и тушить до готовности. Картофель очистить, помыть и нарезать брусочками или дольками. В кипящий мясной бульон положить картофель и варить до готовности, за 5–8 мин до окончания варки добавить зерна кукурузы, подготовленные огурцы, пассерованные петрушку и лук, соль, перец. При подаче в тарелки положить ломтики отварного мяса, сметану и посыпать зеленью укропа.

● Мяса – 300–350 г, бульона – 1,5 л, отварной кукурузы – 2 стакана, соленых огурцов – 2 шт., картофеля – 4 шт., моркови – 1 шт., петрушки – 1 корень, лука репчатого – 1 гол., жира – 2 ст. ложки, сметаны – 2 ст. ложки, резаной зелени – 1 ст. ложка, соли, перца – по вкусу.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ

Лук, морковь и корни очистить, помыть, нашинковать и спассеровать с добавлением жира. Квашеную капусту промыть холодной водой, отжать и измельчить, положить в кастрюлю, добавить воды, часть спассерованных корней с луком, сахар и тушить под закрытой крышкой 1,5–2 ч, периодически помешивая. В кипящий бульон положить тушеную капусту, отдельно отваренную кукурузную крупу, оставшуюся часть лука, моркови, корней, добавить лавровый лист, соль, перец и довести до готовности. При подаче отварную грудинку нарезать на кусочки и положить в тарелки, щи заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

● Грудинки – 500 г, бульона – 1,5 л, квашеной капусты – 2 стакана, кукурузной крупы – 3 ст. ложки, моркови – 1 шт., петрушки – $\frac{1}{2}$ корня, сельдерея – $\frac{1}{2}$ корня, лука репчатого – 1 гол., жира – 2 ст. ложки, сметаны – 2 ст. ложки, резаной зелени укропа – 2 ст. ложки, сахара – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли, перца, лаврового листа – по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Морковь, лук, корень петрушки очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на жире. Кукурузную крупу замочить на 1,5–2 ч и отварить. В кипящий бульон положить подготовленный и нарезанный кубиками картофель и варить 15 мин, затем добавить спассерованные овощи, отваренную кукурузную крупу, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.

При подаче в суп положить фрикадельки и посыпать зеленью укропа.

Приготовление фрикаделек. Мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, воду или молоко и все хорошо перемешать. Готовый мясной фарш разделить на шарики весом 10–15 г и отварить в небольшом количестве воды при слабом кипении.

● Бульона – 1,5 л, кукурузной крупы – $\frac{1}{3}$ стакана, картофеля – 5 шт., моркови – 1 шт., лука реп-

чатого — 1 гол., петрушки — $\frac{1}{2}$ корня, жира — 2 ст. ложки, резаного укропа — 2 ст. ложки, соли, перца, лаврового листа — по вкусу.

● Для фрикаделек: говядины — 350 г, лука репчатого — 1 гол., яиц — $\frac{1}{2}$ шт., воды или молока — 1 ст. ложка, соли, перца — по вкусу.

СУП ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Очищенные морковь, лук, корень петрушки помыть, нашинковать и спассеровать на жире. Кукурузную крупу замочить на 1,5–2 ч и отварить. В кипящий бульон положить спассерованные овощи, варить 5–7 мин, затем добавить отваренную кукурузную крупу, соль, перец и довести до готовности.

При подаче в тарелки положить отдельно отваренные фрикадельки (см. предыдущий рецепт), налить суп и посыпать зеленью укропа.

● Бульона — 1,5 л, кукурузной крупы — 1 стакан, моркови — 2 шт., лука репчатого — 2 гол., петрушки — $\frac{1}{2}$ корня, жира — 2 ст. ложки, резаной зелени укропа — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

СУП ИЗ САЛАТА, МЯСА И МОЛОДОЙ КУКУРУЗЫ

Салат перебрать, промыть, нарезать, опустить в кипящую воду на 1 мин, откинуть на дуршлаг и припустить в кастрюле с маслом в течение 10–12 мин на слабом огне. Репчатый и зеленый лук очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле. В кипящий мясной бульон положить подготовленный и нарезанный кубиками картофель и варить 15 мин при слабом кипении, затем добавить зерна кукурузы, подготовленные салат и лук, проварить еще 5–6 мин. В конце варки суп заправить солью и перцем.

При подаче в тарелки положить ломтики отварного мяса, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

● Бульона — 1,5 л, мяса — 300 г, салата — 400 г, отварной кукурузы молочной спелости — $\frac{1}{2}$ стакана, картофеля — 5–6 шт., лука репчатого — 1

гол., рубленого зеленого лука — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, резаной зелени укропа — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу

СУП ОВОЩНОЙ С КУКУРУЗОЙ И ПОМИДОРАМИ

Подготовленные лук, морковь, корень петрушки нарезать кубиками и спассеровать. В кипящий подсолненный овощной отвар положить нарезанные кубиками картофель, квадратиками — белокочанную капусту, кочешки цветной капусты и варить до полуготовности. Затем ввести спассерованные овощи, зерна кукурузы, зеленый горошек, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, лавровый лист, перец и довести до готовности. В конце варки добавить оставшееся сливочное масло. Суп заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

● Овощного отвара — 1,5 л, отварной или консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, капусты — $\frac{1}{5}$ кочана, цветной капусты — $\frac{1}{2}$ кочана, картофеля — 2 шт., зеленого горошка — $\frac{1}{2}$ стакана, моркови — 1 шт., лука репчатого — 1 гол., помидоров — 3–4 шт., петрушки — 1 корень, резаного укропа — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Шпинат и щавель перебрать, промыть, нарезать соломкой и припустить по отдельности в небольшом количестве бульона или воды. Подготовленные лук и петрушку нарезать соломкой и спассеровать на жире. Кукурузную крупу замочить, затем сварить. В кипящий бульон положить подготовленный и нарезанный дольками картофель и варить 10–12 мин. Затем добавить спассерованные лук и петрушку, отваренную кукурузную крупу, припущенные щавель со шпинатом, заправить солью, перцем и сварить. Готовым щам дать настояться 10–15 мин.

При подаче в тарелки положить яйцо, сваренное в «мешочек», налить щи, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа. Отдельно подать кукурузные хлопья.

● Бульона — 1,5 л, кукурузных хлопьев — 3 стакана, шпината — 250 г, щавеля — 250 г, кукурузной крупы — 2 ст. ложки, картофеля — 3 шт., лука репчатого — 1 гол., петрушки — 1 корень, яиц — 4 шт., жира — 1 ст. ложка, резаной зелени укропа — 2 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОЛОДОЙ КУКУРУЗОЙ

В подсоленный овощной отвар положить нарезанный кубиками картофель и варить 5–7 мин, затем добавить пассерованные лук, морковь и корень петрушки, зерна кукурузы и варить до готовности. В конце варки положить лавровый лист, соль, перец. При подаче суп посыпать зеленью укропа.

● Овощного отвара — 1,5 л, отварной кукурузы молочной спелости — 1½ стакана, картофеля — 6 шт., лука репчатого — 1 гол., моркови — 1 шт., петрушки — ½ корня, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ И СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Кукурузную крупу предварительно замочить на 1,5–2 ч и отварить. Коренья очистить, помыть, мелко нарезать и спассеровать. Свежие грибы перебрать, почистить, промыть и варить в течение 20–25 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой, слегка обжарить и спассеровать вместе с мелко нарезанными грибами. В кипящий грибной бульон положить подготовленный и нарезанный кубиками картофель и варить 20 мин, затем — отварную кукурузную крупу, спассерованные коренья, лук с грибами, соль. В конце варки добавить перец горошком и лавровый лист. При подаче суп заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

● Бульона — 1,5 л, картофеля — 5–6 шт., кукурузной крупы — 3 ст. ложки, свежих грибов — 400 г, лука репчатого — 2 гол., сельдерея — $\frac{1}{2}$ корня, петрушки — $\frac{1}{2}$ корня, резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, маргарина — 3 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ

Лук, морковь, корень петрушки очистить, помыть, мелко нарезать, слегка спассеровать. В кипящий подсоленный бульон положить подготовленный и нарезанный кубиками картофель, кочешки цветной капусты, отварить до полуготовности, после чего добавить спассерованные корень петрушки и лук и довести до готовности. За 3–5 мин до конца варки в суп положить зерна консервированной кукурузы вместе с отваром, соль, перец, сливочное масло. При подаче суп заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

● Бульона — 1,5 л, цветной капусты — 1 кочан, консервированной кукурузы — 1 стакан, картофеля — 3 шт., моркови — 1 шт., лука репчатого — 2 гол., петрушки — $\frac{1}{2}$ корня, сливочного масла — 2 ст. ложки, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, сметаны — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И МОЛОДОЙ КУКУРУЗОЙ

Морковь и коренья очистить, помыть, нарезать ломтиками и спассеровать, в конце пассерования добавить зеленый лук. Картофель и кабачки очистить, помыть, нарезать ломтиками. Грибы перебрать, промыть, нашинковать, опустить в кипящую воду и варить 20–25 мин, затем добавить картофель, спассерованные коренья и варить еще 12–15 мин. За 10 мин до конца варки положить подготовленные кабачки, очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, зерна кукурузы и довести до готовности. Суп при подаче заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

● Бульона — 1,5 л, кабачков — 2 шт., отварной кукурузы молочной спелости — 3 ст. ложки, картофеля — 3 шт., свежих грибов — 400 г, моркови — 1 шт., резаного зеленого лука — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров — 3 шт., петрушки — $\frac{1}{2}$ корня, сельдерея — $\frac{1}{2}$ корня, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — 2 ст. ложки, резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, соли, перца — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И КУКУРУЗЫ

Лук, половину моркови почистить, помыть, нашинковать и спассеровать. В кипящую воду положить подготовленные кочешки капусты, картофель, нарезанный дольками, и варить до готовности (часть капусты оставить для гарнира). Затем влить кипящее молоко, добавить спассерованные лук и морковь, зерна кукурузы, зеленый горошек, проварить 5–7 мин и протереть через сито вместе с отваром. Приготовить белый соус (мука, спассерованная на масле, разведенная бульоном и проваренная), соединить его с протертыми овощами, посолить и проварить 3–5 мин. После этого суп процедить через сито, снова довести до кипения, снять с огня, заправить проваренной смесью из яичного желтка, молока и сливочного масла и размешать до однородной массы. При подаче в тарелки положить оставленные капусту и морковь, нарезанные мелкими кубиками и припущенные с бульоном.

● Молока — 1 л, воды — 0,7 л, отварной кукурузы — $\frac{1}{3}$ стакана, цветной капусты — 1 кочан, картофеля — 4 шт., моркови — 1 шт., лука репчатого — 2 гол., зеленого горошка — 2 ст. ложки, пшеничной муки — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, яиц (желток) — 1 шт., соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Тыкву очистить от корки, семян и семенной мякоти, помыть, нарезать небольшими кусочками, добавить воду и варить в закрытой посуде до готовности, затем протереть. Толченые и просеянные кукурузные

хлопья (1 стакан) всыпать в кипящее молоко и варить 3–5 мин, затем добавить протертую тыкву и, помешивая, довести до кипения, всыпать сахар, посолить. При подаче положить сливочное масло. Отдельно подать оставшиеся кукурузные хлопья.

● Молока – 1 л, воды – 0,5 л, тыквы – 700 г, сливочного масла – 2 ст. ложки, сахарного песка – 2 ст. ложки, кукурузных хлопьев – 3 стакана.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗОЙ

Кипятят молоко, разбавляют его кипящей водой и, когда жидкость вновь закипит, всыпают манную крупу и вареные зерна кукурузы. Варят суп 12–15 мин, заправляют солью, сахаром по вкусу и, положив сливочное масло, подают на стол.

● Молока – 1 л, воды – 0,25 л, консервированной кукурузы – 2 стакана, картофеля – 5–6 шт., моркови – 1 шт., сахарного песка – 1 ст. ложка, сливочного масла – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ С БАНАНАМИ

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3 стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с 2 ст. ложками сливочного масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15–20 мин. Суп протереть через сито, добавить мелко нарезанные бананы, прогреть, посолить, подсластить и заправить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.

● Консервированной кукурузы – 1 банка, бананы – 2 шт., муки – 2 ст. ложки, масла сливочного – 4 ст. ложки, молока – 0,7 л.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУКУРУЗЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Лук и сельдерей мелко нарезать и слегка спассеровать, положить вареную кукурузу, добавив немного бульона или воды, и тушить 15 мин, после чего про-

тереть через сито, заправить молочным соусом и варить 10–15 мин. Процедить суп через сито, вскипятить, заправить смесью яичных желтков и молока. Положить сливочное масло, посолить и размешать до образования однородной массы.

● На 1 стакан кукурузы в зернах сельдерея – 1 корень, репчатого лука – 1 гол., муки – 1 ст. ложка, сливочного масла – 1 ст. ложка, молока – $\frac{3}{4}$ стакана, яиц (желток) – 1 шт., соли – по вкусу.

СУП ИЗ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ

Кукурузные хлопья залить смесью охлажденной кипяченой воды с молоком, добавить мед, соль, кардамон, перемешать и подать в холодном виде.

● Кукурузных хлопьев – 1 стакан, кардамона – на кончике ножа, меда – 1 ст. ложка, молока – 1 л, воды – $\frac{1}{2}$ л, соли – по вкусу.

СУП ИЗ КУКУРУЗЫ

Консервированную кукурузу залить смесью кефира с кипяченой охлажденной водой и отваром кукурузы (консервированной), добавить очищенные и нарезанные соломкой сельдерей и морковь, соль, сметану и укроп.

● Кефира – 0,5 л, воды – 1 л, консервированной кукурузы – 1 стакан, отвара кукурузы – 1 стакан, сельдерея – 2 корня, моркови – 2 шт., мелко рубленного укропа – 2 ст. ложки, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана, соли – по вкусу.

КУКУРУЗА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Свежие зерна кукурузы молочной зрелости варят в молоке и, не сливая его, добавляют сливочное масло, смешанное с подсушенной пшеничной мукой, перемешивают и, слегка прокипятив, заправляют солью, после чего подают на стол.

● Зерен кукурузы — 200 г, молока — 0,5 л, сливочного масла — 2 ч. ложки, пшеничной муки — 2 ч. ложки, соли — по вкусу.

КУКУРУЗА В МОЛОКЕ

Початки кукурузы молочно-восковой спелости варят 30 мин в подсоленной (по вкусу) воде, затем их вынимают и остужают. После этого ножом снимают зерна и кладут в кастрюлю, заливают молоком, дают закипеть, варят 20–25 мин и подают на стол.

● Молока — 1 л, кукурузы — 3 початка.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Картофель и морковь очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками. В кипящую воду положить морковь и варить до полуготовности, затем добавить подготовленный картофель и варить еще 15–20 мин, влить молоко, ввести зерна кукурузы, заправить солью, сахаром и довести до кипения. При подаче суп заправить сливочным маслом.

● Молока — 1 л, воды — 0,25 л, консервированной кукурузы — 2 стакана, картофеля — 5–6 шт., моркови — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗНЫМИ КЛЕЦКАМИ

В глубокий сотейник влить воду, добавить соль, сливочное масло, нагреть до кипения, всыпать кукурузную и пшеничную муку и размешать так, чтобы не образовалось комков, проварить на слабом огне в течение 5 мин, все время помешивая. После этого заварное тесто охладить до 60–70 °С, добавить сырое яйцо и тщательно перемешать. В кипящее молоко с водой положить сахар, соль, разделанные из заварного теста (при помощи двух десертных ложек) клецки и варить при слабом кипении 15–20 мин. При подаче суп заправить сливочным маслом.

● Молока — 1 л, воды — 0,25 л, сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

● Для клецек: кукурузной муки — 1 стакан, пшеничной муки — 3 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., воды — 1 стакан, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ И ЯБЛОКАМИ

Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Кукурузную крупу замочить в воде на 1,5–2 ч, затем отварить до полуготовности, добавить молоко и варить до готовности. В конце варки добавить подготовленные яблоки, заправить солью, сахаром и сливочным маслом.

● Молока — 1 л, воды — 0,5 л, кукурузной крупы — $\frac{3}{4}$ стакана, яблок — 3 шт., сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КЛУБНИКИ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть кипяченой охлажденной водой, дать стечь воде и протереть через сито. В кипящую воду положить сахар, размешать, проварить и процедить. В сироп добавить клубничное пюре и молотую корицу. Суп можно подавать как в холодном, так и в горячем виде. Отдельно можно предложить сметану и кукурузные хлопья.

● Воды — 1 л, клубники — 4 стакана, кукурузных хлопьев — 2 стакана, сахарного песка — 1 стакан, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, корицы — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Фрукты промыть, удалить косточки, крупные плоды разрезать на 2 части, залить горячей водой и варить в закрытой посуде до размягчения. Готовые фрукты

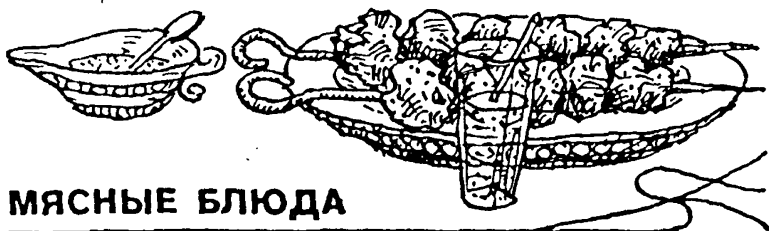
протереть вместе с отваром через сито. Оставшиеся отходы от фруктов залить водой и проварить 5 мин, после чего отвар процедить. В подготовленное фруктовое пюре добавить сахар, корицу, лимонную кислоту, воду и довести до кипения. Затем ввести разведенный холодной кипяченой водой картофельный крахмал, снова довести до кипения и охладить. Отдельно подать сметану и кукурузные хлопья.

● Воды — 1,5 л, кукурузных хлопьев — 2 стакана, абрикосов 500 г (можно персиков, слив или вишен), картофельного крахмала — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сахарного песка — 1 стакан, сметаны или сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, корицы, лимонной кислоты — по вкусу.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Сухофрукты (абрикосы, груши, сливы, яблоки) перебрать, промыть, рассортировать по видам. Крупные яблоки и груши разрезать на 2–4 части, залить холодной водой и варить 15–20 мин в закрытой посуде. В полученный отвар добавить остальные фрукты, сахар, корицу, лимонную кислоту и варить до готовности. Слить отвар, из фруктов удалить косточки, затем снова соединить вареные фрукты с отваром, довести до кипения, ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой или фруктовым отваром, дать закипеть и охладить. Готовый суп налить в тарелки, сверху положить сметану или взбитые сливки, отдельно подать кукурузные хлопья.

● Воды — 1,5 л, кукурузных хлопьев — 2 стакана, сухофруктов — 2 стакана, сахарного песка — 1 стакан, картофельного крахмала — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны или сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, корицы, лимонной кислоты — по вкусу.



МЯСНЫЕ БЛЮДА

МЯСО, ТУШЕННОЕ С КУКУРУЗОЙ И ОВОЩАМИ

Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить вместе с ломтиками лука и моркови. Перец сладкий помыть, удалить семена с плодоножкой, нарезать соломкой и поджарить. Баклажан помыть, удалить плодоножку, нарезать ломтиками, посолить, через 15 мин отжать для удаления горечи, запанировать в муке и обжарить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать ломтиками и обжарить. Мясо соединить с зернами кукурузы, овощами, заправить солью, перцем, добавить лавровый лист, бульон и тушить до готовности. В конце тушения добавить толченый чеснок и зелень укропа.

● Говяжьего мяса — 400 г, консервированной кукурузы — $1\frac{1}{2}$ стакана, сладкого перца — 2 шт., баклажанов — 1 шт., моркови — 1 шт., помидоров — 2 шт., лука репчатого — 2 гол., бульона — $\frac{3}{4}$ стакана, пшеничной муки — 1 ч. ложка, растительного масла — 2 ст. ложки, чеснока — 2–3 зубчика, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, лаврового листа, соли, перца — по вкусу.

КУПАТЫ С КУКУРУЗОЙ

Зерна кукурузы пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить мясо, пропущенное через мясорубку, нарезанный кубиками шпик, мелко нашинкованный лук, измельченный чеснок, соль, перец, влить немного отвара от кукурузы и перемешать. Череву наполнить подготовленным фаршем, придать форму колбасок, концы завязать ниткой и проварить в подсоленной воде 10–12 мин, а затем обжарить на сковороде.

● Консервированной кукурузы — 4 стакана, свинины — 250 г, шпика — 200 г, лука репчатого — 4–5 гол., черевы (кишок) — 150 г, огурцов — 2 шт., чеснока — 2–3 зубчика, соли и перца — по вкусу.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С КУКУРУЗОЙ И ОВОЩАМИ

Картофель, морковь, лук очистить, помыть, нарезать кубиками и обжарить. Печень помыть, удалить пленку, вырезать желчные протоки, нарезать кубиками, обжарить и соединить с подготовленными овощами, зернами кукурузы. Добавить соль, перец, залить бульоном и тушить до готовности. В конце тушения ввести очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, посыпать зеленью укропа и петрушки.

● Говяжьей печени — 350 г, консервированной кукурузы — 1 стакан, картофеля — 4 шт., моркови — 2 шт., лука репчатого — 2–3 гол., помидоров — 2 шт., свиного жира — 2 ст. ложки, бульона — 1 стакан, резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, соли и перца — по вкусу.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ С ОВОЩАМИ

Баклажаны, кабачки очистить от кожицы, помыть, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить и оставить на 10–15 мин. Затем отжать, нарезать кубиками, посыпать мукой и обжарить. Очищенные морковь, корень петрушки, сладкий перец, лук помыть, нарезать кубиками, стручки фасоли — ромбиками, все от-

дельно обжарить. В овощной отвар положить все обжаренные овощи, свежий зеленый горошек и тушить. За несколько минут до конца тушения ввести очищенные и нарезанные кубиками помидоры, зерна отварной кукурузы, соль и тушить до готовности. В конце тушения добавить лавровый лист, толченый чеснок. При подаче рагу посыпать зеленью петрушки и укропа.

● Кукурузы — 6 початков, овощного отвара — 2 стакана, баклажанов — 1 шт., кабачков — 1 шт., зеленого горошка — $\frac{1}{4}$ стакана, моркови — 2 шт., стручковой фасоли — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров — 3 шт., петрушки — 1 корень, лука репчатого — 2–3 гол., сладкого перца — 1 шт., растительного масла — 3 ст. ложки, пшеничной муки — 1 ст. ложка, чеснока — 2–3 зубчика, резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, лаврового листа, соли — по вкусу.

ПЛОВ ИЗ КУКУРУЗЫ С ОВОЩАМИ

Початки кукурузы сварить, отделить зерна и прогреть со сливочным маслом. Очищенные помытые кабачки, морковь нарезать кубиками и припустить в отваре кукурузы отдельно. Цветную капусту промыть, разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Рис перебрать, промыть и отварить до полуготовности. Лук нашинковать и обжарить. Подготовленные овощи соединить с зернами кукурузы, консервированным зеленым горошком и рисом, добавить нарезанные кубиками помидоры, бульон, соль, сливочное масло и довести до готовности в духовке. В конце добавить перец и толченый чеснок. При подаче плов посыпать зеленью укропа.

● Кукурузы — 6 початков, бульона — 2 стакана, риса — $\frac{1}{2}$ стакана, консервированного зеленого горошка — $\frac{3}{4}$ стакана, цветной капусты — 1 кочан, кабачков — 1 шт., помидоров — 2–3 шт., лука репчатого — 2 гол., моркови — 2 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, чеснока — 2–3 зубчика, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, соли и перца — по вкусу.

КУКУРУЗА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками, проварить в воде 5–6 мин, откинуть на дуршлаг, обдать кипятком, обсушить и слегка обжарить. Цветную капусту промыть, разделить на кочешки и варить в подсоленной воде 4–5 мин. В кипящее молоко положить зерна кукурузы с отваром, подготовленные картофель и цветную капусту, сливочное масло, соль, перец и тушить до готовности.

● Консервированной кукурузы – 2 стакана, картофеля – 5–6 шт., цветной капусты – 1 кочан, сливочного масла – 3 ст. ложки, молока – 3 стакана, соли и перца – по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ КУКУРУЗОЙ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ

Клубни картофеля среднего размера очистить, помыть, удалить часть сердцевины и заполнить фаршем из кукурузы с грибами и луком. Фаршированный картофель положить в сотейник, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче картофель украсить веточками петрушки и ломтиками помидоров.

Приготовление фарша. Свежие грибы перебрать, очистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, нашинковать и обжарить на сливочном масле. Добавить зерна кукурузы, пассерованный лук, сметану, рубленое вареное яйцо, соль, перец, зелень укропа, все перемешать и протушить 3–5 мин.

● Картофеля – 8–10 шт., сливочного масла – 2 ст. ложки, петрушки – 5–6 веточек, помидоров – 2 шт.

● Для фарша: консервированной кукурузы – 4 ст. ложки, свежих грибов – 250 г, яиц – 1 шт., лука репчатого – 2 гол., сливочного масла – 2 ст. ложки, тертого сыра – 2 ст. ложки, сметаны – 1 стакан, резаной зелени укропа – 1 ст. ложка, соли и перца – по вкусу.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С КУКУРУЗОЙ

Капусту очистить, помыть, нашинковать соломкой. Лук и коренья очистить, помыть, нарезать соломкой и спассеровать на жире. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать и слегка обжарить. Початки кукурузы отварить и отделить зерна. В сотейник налить бульон, положить капусту, спассерованный лук с корнем петрушки, помидоры, соль, перец и все тушить в течение 30–40 мин. За 10 мин до окончания тушения добавить зерна кукурузы, в конце влить сметану. При подаче капусту посыпать зеленью петрушки.

● Капусты — $\frac{3}{4}$ кочана, кукурузы — 3 початка, жира — 2 ст. ложки, помидоров — 2 шт., петрушки — 1 корень, лука репчатого — 2 гол., резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, сметаны — 3 ст. ложки, бульона — $\frac{1}{2}$ стакана, соли и перца — по вкусу.

ЗРАЗЫ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ, ТВОРОГОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Кочан капусты очистить, помыть, вырезать кочерыжку и замочить в соленой воде на 20 мин, затем опустить его в кипящую подсоленную воду, охладить и разобрать листья. Листья слегка отбить, уложить на них фарш, завернуть, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце с солью и перцем, повторно запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон на сковороде с жиром и поставить в духовку на 3–4 мин. При подаче зразы полить сметаной.

Приготовление фарша. Кукурузную крупу перебрать, замочить на 5–6 ч и сварить. Чернослив промыть, отварить, удалить косточки и нарезать. Творог протереть, соединить с черносливом, сваренной кукурузой, толчеными и обжаренными ядрами грецких орехов, сметаной (2 ст. ложки), яйцом, сливочным маслом, зеленью петрушки, все перемешать.

● Капусты — 1 кочан, творога — 1 стакан, кукурузной крупы — 3 ст. ложки, чернослива — $\frac{1}{3}$ стакана, яиц — 2 шт., толченых грецких орехов — 1 ст. ложка, молотых пшеничных сухарей — 1 ст. ложка,

сливочного масла — 2 ст. ложки, пшеничной муки — 1 ст. ложка, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, сметаны — 1 стакан, соли и перца — по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

Помидоры средней величины (спелые и твердые) помыть, срезать верхушку и ложкой удалить часть мякоти, слегка отжать, внутри посолить и поперчить. Подготовленные помидоры заполнить фаршем, закрыть срезанной верхушкой, положить на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче полить соусом, в котором они запекались.

Приготовление фарша. Зерна кукурузы прогреть, откинуть на дуршлаг. Зеленый лук слегка спассеровать на сливочном масле, добавить вареные рубленые яйца, подготовленные зерна кукурузы, зелень укропа и петрушки, измельченную мякоть помидоров, соль, перец, тертый сыр, растопленное сливочное масло, ввести сырое яйцо и хорошо перемешать.

● Помидоров — 8 шт., консервированной кукурузы — $\frac{1}{2}$ стакана, резаного зеленого лука — 2 ст. ложки, яиц — 2 шт., тертого сыра — 1 ст. ложка, резаной зелени петрушки и укропа — 2 ст. ложки, сметаны — 3 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли и перца — по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ С КУКУРУЗОЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Баклажаны средней величины помыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками толщиной 0,5–0,6 см, посыпать солью, перцем, чтобы выделился сок. Запанировать их в муке и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Обжаренные баклажаны уложить рядами в кастрюлю с толстым дном, перекладывая каждый ряд обжаренным луком, смешанным с зернами кукурузы. Затем залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и тушить в духовке 25–30 мин.

● Баклажаны — 2 шт., консервированной кукурузы — 1 стакан, пшеничной муки — 1 ст. ложка, растительного масла — 3 ст. ложки, лука репчатого — 4–5 гол., тертого сыра — 2 ст. ложки, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, сметанного соуса — 2 стакана, соли и перца — по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И КУКУРУЗОЙ

Помидоры помыть, срезать верхушки, удалить ложкой часть мякоти, слегка отжать, внутри посолить и поперчить. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, закрыть срезанной верхушкой, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Приготовление фарша. Мякоть свинины помыть, нарезать на куски и пропустить через мясорубку. Лук очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на масле. Зерна кукурузы прогреть, откинуть на дуршлаг, соединить с мясным фаршем, добавить лук, зелень укропа и петрушки, соль, перец и все перемешать.

● Помидоров — 8–12 шт., консервированной кукурузы — 4 ст. ложки, свинины — 300 г, лука репчатого — 3 гол., яиц — 1 шт., тертого сыра — 1 ст. ложка, резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, сметаны — 2 ст. ложки, соли и перца — по вкусу.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ И КУКУРУЗОЙ

Кабачки помыть, очистить, разрезать каждый поперек на 3–4 куса, удалить сердцевину с зернами, посолить, поперчить и плотно наполнить фаршем немного выше краев. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, уложить подготовленные фаршированные кабачки и поместить в духовку на 30–40 мин. За 10 мин до готовности полить их сметанным соусом. При подаче кабачки полить соусом, в котором они запекались, и посыпать зеленью петрушки.

Приготовление фарша. Мякоть свинины помыть, на-

резать на куски и пропустить через мясорубку. Лук очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на масле. Кукурузную крупу перебрать, замочить на 5-6 ч и отварить. Мясной фарш соединить с луком, отваренной кукурузной крупой, заправить солью, перцем, добавить зелень укропа и петрушки, все перемешать.

● Кабачков — 2-3 шт., свинины — 300 г, кукурузной крупы — 2 ст. ложки, томата-пюре — 2 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, лука репчатого — 2 гол., молотых пшеничных сухарей — 1 ст. ложка, резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, сметанного соуса — 2 стакана, соли и перца — по вкусу.

КУКУРУЗА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

Початки кукурузы отварить, отделить зерна и обжарить на сковороде с растительным маслом, посолить, посыпать перцем. На блюдо, выложенное листьями салата, уложить горячую жареную кукурузу, вокруг — нарезанные кружочками помидоры, посыпать зеленью петрушки и укропа.

● Кукурузы молочной спелости — 8 початков, растительного масла — 2 ст. ложки, помидоров — 3-4 шт., резаной зелени укропа и петрушки — 2 ст. ложки, салата — 2-3 листа, соли и перца — по вкусу.

КУКУРУЗА ПЕЧЕНАЯ С МАСЛОМ И ПОМИДОРАМИ

Початки кукурузы посолить, уложить в один ряд на смазанный растительным маслом противень и поставить в духовку, периодически их поворачивая для равномерного обжаривания. На блюдо, выложенное листьями салата, положить запеченные початки в горячем виде. Отдельно подать кусочки сливочного масла, свежие помидоры, нарезанные ломтиками.

● Кукурузы молочной спелости — 8 початков, растительного масла — 1 ч. ложка, сливочного масла — 50 г, помидоров — 2-3 шт., салата — 3-4 листа, соли — по вкусу.

КУКУРУЗА С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Зерна кукурузы проварить 8–10 мин и откинуть на дуршлаг, затем переложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук с томатом-пюре, соль, сахар, влить немного отвара кукурузы, все перемешать и проварить в течение 5 мин. При подаче кукурузу уложить горкой на листья салата, сверху посыпать зеленью укропа.

● Консервированной кукурузы – 4 стакана, томата-пюре – 1 ст. ложка, лука репчатого – 2 гол., сахарного песка – 1 ст. ложка, растительного масла – 1 ст. ложка, резаной зелени укропа – 1 ст. ложка, салата – 3–4 листа, соли – по вкусу.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ ...



КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ

В воду насыпают кукурузную крупу, солят по вкусу и варят, перемешивая, до готовности, после чего вливают, размешивая, кипящее молоко. На стол подают горячую кашу.

● Кукурузной крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, воды – $1\frac{1}{2}$ стакана, молока – 0,8 л, соли – по вкусу.

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ЗЕРЕН

Не вполне созревшие кукурузные зерна вылушивают из початка и отваривают в подсоленной воде. Затем воду сливают, к зернам добавляют сливочное масло, молоко, соль по вкусу и тушат в закрытой кастрюле, чтобы зерна разварились.

● Кукурузных зерен — 300 г, сливочного масла — 1 ст. ложка, молока — 0,6 л, воды — 0,5 л, соли — по вкусу.

КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

Подготовленные курагу и изюм положить в кипящую воду, добавить соль и сахар. Довести вновь до кипения, засыпать кукурузную крупу и варить на слабом огне до загустения. Затем кастрюлю поставить в другую кастрюлю с водой и довести кашу до готовности в духовке. При подаче полить маслом.

● Кукурузной крупы — 1 стакан, сушеных фруктов — 200 г, сахарного песка — 2 ст. ложки, воды — 3—4 стакана, масла — 3—4 ст. ложки.

МАМАЛЫГА С БРЫНЗОЙ

Кукурузную муку всыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, перемешать и проварить до загустения. Готовую мамалыгу выложить в тарелку, сверху уложить обжаренный на растительном масле репчатый лук и кусочки брынзы. Подавать в горячем виде.

● Кукурузной муки — 2 стакана, брынзы — 200 г, лука репчатого — 3 гол., растительного масла — 4 ст. ложки, воды — 4 стакана.

МАМАЛЫГА С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

Мамалыгу сварить, как указано выше. Плавленный сыр смешать с тертым чесноком и хреном и подать к мамалыге.

● Кукурузной муки — 2 стакана, плавленого сыра — 200 г, чеснока — 4 зубчика, готового хрена — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, воды — 4 стакана, соли — по вкусу.

КУКУРУЗНАЯ СЕЧКА НА МОЛОКЕ С ФРУКТАМИ

Кукурузную крупу залить 1 стаканом холодной воды, подержать 30 мин, затем влить ее в оставшееся количество кипящей воды и, помешивая, варить. Через 20 мин добавить молоко и довести крупу до мягкости. К концу варки положить в кашу предварительно замоченный и набухший чернослив, заправить блюдо по вкусу солью и сахаром. Перед подачей посыпать молотой корицей.

● Кукурузной крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — 0,5 л, молока — 0,25 л, чернослива — 100 г, соли и сахара — по вкусу.

КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ СО СЛИВКАМИ

Кукурузную крупу крупного помола перебрать, положить в кастрюлю и залить холодной водой на 2–3 ч. Затем, не сливая воду, довести до кипения, все время помешивая, добавить соль, сахар. После загустения каши кастрюлю закрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку на 1,5–2 ч. При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом и отдельно подать сливки.

● Кукурузной крупы — 2 стакана, воды — 1,5 л, сливок — 2 стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

КУКУРУЗНАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

Чернослив перебрать, промыть и залить холодной водой для набухания. Не сливая воды, отварить, слить отвар и добавить в него кипяток, соль, сахар, засыпать заранее замоченную кукурузную крупу и варить, помешивая, на слабом огне в течение 1–1,5 ч. При подаче на кашу положить горячий чернослив (косточки удалить), полить растопленным сливочным маслом и посыпать поджаренными и измельченными ядрами грецких орехов.

● Кукурузной крупы — $1\frac{3}{4}$ стакана, воды — 5 стаканов, чернослива — 1 стакан, грецких орехов (ядра) — $\frac{1}{3}$ стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

КУКУРУЗНАЯ КАША С ПШЕНОМ

Пшено промыть в теплой воде, откинуть на сито, положить в кипящую подсоленную воду, довести жидкую кашу до полуготовности. В кашу всыпать просеянную кукурузную муку, перемешать и варить до готовности, в конце заправить сливочным маслом.

● Кукурузной муки — 4 ст. ложки, пшена — $1\frac{1}{2}$ стакана, воды — 1,1 л, сливочного масла — 2 ст. ложки.

КУКУРУЗА СО СМЕТАНОЙ

Банку с кукурузой вскрывают, ставят в посуду с кипящей водой. Когда содержимое хорошо прогреется, сливают жидкость, кукурузу выкладывают в кастрюлю, добавляют сметану и, помешивая, кипятят до загустения, затем заправляют солью.

● Консервированной кукурузы — 600 г, сметаны — $\frac{2}{3}$ стакана, соли — по вкусу.

Вариант. Откидывают прогретое содержимое банки консервированной кукурузы на дуршлаг. Кукурузу кладут в кастрюлю, снова нагревают до кипения, после чего добавляют в нее слегка поджаренную муку, растертую со сметаной, и, помешивая, кипятят до тех пор, пока масса не загустеет, затем заправляют солью. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа.

Так же поступают с зернами свежей отваренной кукурузы.

● Консервированной кукурузы — 600 г, поджаренной муки — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, зелени петрушки или укропа и соли — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ КУКУРУЗЫ С ЦУКАТАМИ И СМЕТАНОЙ

Початки кукурузы отварить, зерна отделить и пропустить через мясорубку. Кукурузную муку тонкого помола просеять, соединить с горячим молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль, кукурузное пюре и размешать; массу охладить, влить растертые желтки, соду, цукаты и все хорошо перемешать, в конце осторожно ввести взбитые белки и выложить слоем 3–4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху смазать яйцом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке в течение 45 мин при температуре 180 °С. Готовый пудинг нарезать и подать со сметаной или киселем.

● Кукурузы молочной спелости – 6 початков, кукурузной муки – 1 стакан, сметаны – $\frac{1}{2}$ стакана, молока – 0,3 л, сахарного песка – 2 ст. ложки, сливочного масла – $\frac{1}{2}$ пачки, цукатов – 1 ст. ложка, яиц – 2 шт., молотых пшеничных сухарей – 1 ст. ложка, соды – 1 ч. ложка, соли – по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ИЗЮМОМ

В кастрюлю всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, смешать с содой и развести молоком, добавить соль, растертые желтки с сахаром и маслом, промытый в горячей воде изюм, все перемешать и ввести осторожно взбитые белки. Массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запекать в духовке при температуре 170–180 °С в течение 40–50 мин.

● Кукурузной муки – 1 стакан, пшеничной муки – 1 стакан, молока – $\frac{3}{4}$ стакана, сливочного масла – $\frac{1}{2}$ пачки, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, соды – 1 ч. ложка, изюма – 2 ст. ложки, яиц – 8 шт., молотых пшеничных сухарей – 1 ст. ложка.

ПУДИНГ «ОЧАРОВАНИЕ» ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ

В кастрюлю всыпать просеянную кукурузную муку, развести небольшим количеством холодной воды, затем влить кипящую подсоленную воду и быстро размешать.

Массу охладить, добавить просеянную пшеничную муку, лимонный сок и цедру, желтки, растертые с сахаром, обжаренные грецкие орехи, мелко нарезанный чернослив (предварительно промытый и проваренный), все хорошо размешать. Затем ввести взбитые белки, осторожно перемешивая. Пудинг выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность разровнять, смазать белком с сахаром и запекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–200 °С. Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой, переложить на блюдо, нарезать на порционные куски и подать с вареньем.

● Кукурузной муки — $\frac{3}{4}$ стакана, пшеничной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, воды — $1\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 2 ст. ложки, чернослива — $\frac{1}{2}$ стакана, толченых грецких орехов — 3 ст. ложки, лимона — $\frac{2}{3}$ шт., яиц — 8 шт., молотых пшеничных сухарей — 1 ст. ложка, сахарной пудры — 1 ст. ложка, клубничного варенья — 4 ст. ложки, соли — по вкусу.

КУКУРУЗА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ

Початок кукурузы молочной спелости варят, вылушивают зерна, кладут их на сковороду, обливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью укропа или петрушки.

● Кукурузы — 1 початок или зерен кукурузы — 150 г, сметанный соус — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, тертого сыра — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, сливочного масла — 2 ч. ложки, зелени укропа или петрушки — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Вылушивают кукурузные зерна из отваренных, не вполне созревших початков, кладут на противень, заливают густым сметанным соусом, посыпают тертым сыром, поливают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке 15–20 мин.

● Кукурузных зерен — 500 г, сметанного соуса — 2 стакана, тертого сыра — 2 ст. ложки, сливочного масла — 4 ч. ложки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С БРЫНЗОЙ

Наливают в кастрюлю воду, нагревают ее до кипения, солят и добавляют немного кукурузной муки. Когда вода вновь закипит, всыпают остальную кукурузную муку и варят при медленном кипении в течение 30 мин. Затем массу тщательно размешивают. Если каша очень жидкая, то досыпают еще немного муки и вновь непрерывно размешивают. Готовность каши определяют, быстро вращая мешалку вертикально между ладонями. Если на вытянутой мешалке нет следов каши, то она готова. Затем смазывают сливочным маслом глиняный горшок и на дно ложкой, тоже смазанной маслом, кладут, чередуя ровные тонкие слои каши, тертой брынзы и масла. Взбивают яйцо, разводят его молоком, прибавляют немного соли, нагревают и выкладывают поверх каши. Потом посыпают сыром и ставят горшок в духовку до появления румяной корочки. Подают на стол в горшке.

● Кукурузной муки — $1\frac{1}{4}$ стакана, тертой брынзы — 1 стакан, сливочного масла — 3 ст. ложки, воды — $2\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С АЙВОЙ И СМЕТАНОЙ

Айву вымыть, очистить от кожицы и сердцевинки, нарезать мелкими кубиками, припустить и протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить корицу. Из кукурузной крупы сварить кашу, слегка охладить, добавить сливочное масло, яйцо, сахар, пюре из айвы и размешать. Массу выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность запеканки смазать яйцом, сметаной и поставить в духовку на 20–25 мин. Запеканку нарезать на порционные куски, сметану подать отдельно.

● Кукурузной крупы — $1\frac{1}{4}$ стакана, воды — $3\frac{3}{4}$ стакана, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, айвы — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сливочного масла — 50 г, яиц — 1 шт., молотых пшеничных сухарей — 1 ст. ложка, корицы и соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С ГРИБАМИ, ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Сушеные грибы перебрать, промыть, замочить на 5–6 ч, после чего отварить, мелко нарезать. Лук нашинковать и обжарить на жире, в конце добавить грибы, измельченное вареное яйцо, зелень петрушки. Сварить кукурузную кашу, половину ее выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, разровнять, сверху положить грибы с луком, яйцом и зеленью и накрыть слоем оставшейся каши. Посыпать пшеничными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в умеренно нагретой духовке. При подаче полить сметаной.

● Кукурузной крупы — 2 стакана, воды — 1,5 л, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, сушеных грибов — 50 г, яиц — 1 шт., лука репчатого — 3 гол., молотых сухарей — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, жира — 1 ст. ложка, резаной зелени петрушки — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА КУКУРУЗНАЯ С МЯСОМ

Кукурузную крупу перебрать, замочить на 5–6 ч и отварить. Затем охладить, влить растопленное сливочное масло, яйцо и вымешать. На смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду выложить половину подготовленной кукурузной каши, затем слой мясного фарша, сверху — снова слой каши, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку нарезать на порции, отдельно подать сметану.

Приготовление фарша. Мясо пропустить через мясорубку и обжарить. Лук очистить, помыть, мелко нарезать и спассеровать на жире. Мясо соединить с пас-

серованным луком, добавить рубленое вареное яйцо, зелень укропа и петрушки, соль, перец и все перемешать.

● Кукурузной крупы — 2 стакана, воды — 1,5 л, молотых пшеничных сухарей — 2 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, яиц — 1 шт., сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ОТВАРНАЯ

Початки кукурузы уложить в кастрюлю (большие початки разделить пополам), залить кипящей водой так, чтобы она покрыла кукурузу, закрыть крышкой и поставить варить.

Когда зерна кукурузы разварятся, вынуть початки из воды, уложить их на блюдо и подать горячими.

Отдельно подать на стол соль и по желанию сливочное масло.

Кукурузу в початках можно варить и в подсоленной воде, в таком случае на стол соль не подается.

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза — так называемая молочная.

ВАРЕННЫЕ ЗЕРНА КУКУРУЗЫ С ОРЕХОМ И ИЗЮМОМ

Початки кукурузы молочной спелости сварить в слегка подсоленной воде, а затем обобрать с них зерна.

Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку вместе с изюмом, потом добавить к ним сахарную пудру, мед, вареные зерна кукурузы и перемешать.

● На 100 г грецких орехов изюма (без косточек) — 50 г, меда — 2 ст. ложки, сахарной пудры — 1 ст. ложка.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ЖАРЕНАЯ

Початки кукурузы молочной спелости положить на решетку или надеть на установленный вертикально вертел и жарить над горящими без дыма и пламени

углями, время от времени переворачивая. Зерна должны хорошо прогреться, разбухнуть и поджариться.

Жареную таким образом кукурузу подают на стол тотчас же, как она будет готова, завернув в кукурузные листья; блюдо с жареной кукурузой можно покрыть салфеткой.

ЗЕРНА КУКУРУЗЫ С ОРЕХАМИ

Перебранные, промытые зерна кукурузы всыпать в эмалированную или фарфоровую посуду, залить теплой водой, закрыть крышкой и оставить на несколько часов. Затем переложить кукурузу в чистую кастрюлю, залить той же водой, в которой зерна вымачивались, и варить до тех пор, пока кукуруза не разварится, после чего зерна откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару.

Очищенные грецкие орехи с чесноком и солью истолочь, выжать масло и слить в чашку.

Зелень кинзы и стручковый перец истолочь вместе и смешать с толчеными орехами и винным уксусом. Затем добавить вареную кукурузу и снова тщательно перемешать. Готовое блюдо полить ореховым маслом. Если не удастся выжать масло из орехов, можно подавать и без него.

● Зерен кукурузы — 300 г, очищенных грецких орехов — $1\frac{1}{4}$ стакана, чеснока — 1 зубчик, зелени кинзы — 2 веточки, стручкового перца, винного уксуса и соли — по вкусу.

КУКУРУЗА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Зерна кукурузы вместе с жидкостью вылить в кастрюлю и проварить 8–10 мин, затем откинуть на дуршлаг, переложить в другую посуду, добавить соль и сахар, заправить молочным соусом, довести до кипения. Подавать со сливочным маслом, посыпать сыром, зеленью укропа.

Приготовление молочного соуса. Пшеничную муку просеять и спассеровать на сливочном масле до светло-желтого цвета, затем развести горячим молоком,

непрерывно помешивая, посолить, всыпать сахар и варить на слабом огне 7–8 мин, процедить, добавить сливочное масло и довести до кипения.

● Консервированной кукурузы – 4 стакана, молочного соуса – $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 1 ст. ложка, тертого сыра – 2 ст. ложки, сахарного песка – 1 ст. ложка, резаной зелени укропа – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

● Для соуса: молока – $2\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки – 1 ст. ложка, сливочного масла – 1 ст. ложка, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли – по вкусу.

КУКУРУЗА С ЧЕРНОСЛИВОМ, ЯБЛОКАМИ И ГРЕНКАМИ

Зерна кукурузы проварить 8–10 мин, откинуть на дуршлаг, выложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, томат-пюре, промытый и перебранный чернослив (без косточек), соль, сахар, все перемешать и проварить. Яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. При подаче кукурузу выложить горкой, вокруг нее положить гренки вперемешку с яблоками, посыпать зеленью петрушки.

Приготовление гренок. Батон (без корки) нарезать мелкими кубиками, пропитать смесью из яиц, молока, сахара и обжарить на сливочном масле.

● Консервированной кукурузы – 4 стакана, чернослива – $\frac{1}{2}$ стакана, яблок – 2–3 шт., лука репчатого – 1 гол., томата-пюре – 2 ст. ложки, сливочного масла – 50 г, сахарного песка – 1 ст. ложка, резаной зелени петрушки – 1 ст. ложка, соли – по вкусу.

● Для гренок: батона – $\frac{1}{4}$ шт., молока – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 1 шт., сливочного масла – 1 ст. ложка, сахарного песка – 1 ч. ложка.

КУКУРУЗА С РИСОМ И ИЗЮМОМ В МОЛОКЕ С ГРЕНКАМИ

Рис перебрать, промыть и отварить в воде до полуготовности; изюм перебрать, промыть. Зерна кукурузы довести до кипения, слить отвар. Молоко, разбавленное кукурузным отваром, довести до кипения,

положить подготовленный рис, зерна кукурузы и проварить 8–10 мин, в конце добавить изюм, сливочное масло, потомить. Кукурузу подать на блюде, отдельно – гренки.

● Консервированной кукурузы – 4 стакана, молока – 2 стакана, отвара кукурузы – 1 стакан, сливочного масла – 50 г, риса – 2 ст. ложки, изюма – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

КУКУРУЗА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ГРЕНКАМИ

Зерна кукурузы и зеленый горошек отварить отдельно, отвар слить. В горячий сметанный соус положить зерна кукурузы, зеленый горошек, сахар, посолить и довести до кипения. При подаче кукурузу с горошком выложить на блюдо, отдельно подать гренки.

Приготовление сметанного соуса. Пшеничную муку просеять, слегка обжарить без жира, охладить. Сметану ($\frac{4}{5}$ нормы) довести до кипения, добавить бульон, остальную часть сметаны смешать с охлажденной поджаренной мукой и соединить их. Постоянно помешивая, проварить соус до загустения, затем добавить соль, перец.

● Кукурузы молочной спелости – 3 стакана, свежего зеленого горошка – 1 стакан, сметанного соуса – 3 стакана, сахарного песка – 1 ст. ложка, соли – по вкусу.

● Для сметанного соуса: сметаны – $1\frac{1}{2}$ стакана, бульона или овощного отвара – 2 стакана, пшеничной муки – 1 ст. ложка, соли, перца – по вкусу.

КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ С ТОМАТОМ

Зерна кукурузы проварить 8–10 мин и откинуть на дуршлаг, затем выложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук с томатом-пюре, соль, сахар, влить немного отвара кукурузы, все перемешать и проварить в течение 5 мин. При подаче кукурузу уложить горкой на листья салата, сверху посыпать зеленью укропа.

● Консервированной кукурузы — 4 стакана, томата-пюре — 1 ст. ложка, лука репчатого — 2 гол., сахарного песка — 1 ст. ложка, растительного масла — 1 ст. ложка, резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, салата — 3-4 листа, соли — по вкусу.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Кукурузную муку просеять, высыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, размешать и варить в течение 10 мин, а затем продолжить варить на пару 1-1,5 ч. Кукурузное тесто слегка охладить, ввести яйцо, протертый творог с сахаром и охладить. Затем массу разделить на шарики по 10-12 на порцию, обвалять их в муке, смочить в яйце с небольшим количеством воды, повторно обвалять в сухарях и обжарить на жире до образования золотистой корочки. Подать тефтели горячими, к ним — отдельно сметанный соус.

● Кукурузной муки — 2 стакана, воды — 1,5 л, творога — $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, яиц — 2 шт., пшеничной муки — 1 ст. ложка, молотых пшеничных сухарей — 1 ст. ложка, жира — 3 ст. ложки, сметанного соуса — 1 стакан.

БИТОЧКИ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ С ТМИНОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Зерна кукурузы положить в кастрюлю, довести до кипения, протереть через сито, всыпать манную крупу, перемешать и варить 8-10 мин. Затем охладить, ввести яйцо, соль, сахар, толченый тмин, перемешать. Из приготовленной массы сформовать биточки круглой формы, обвалять их в сухарях и обжарить на растительном масле. Подать биточки с томатным соусом.

Приготовление томатного соуса. В кипящий бульон, сваренный из костей и процеженный, положить спассерованные овощи, томат-пюре, проваренное с жиром,

сахар, затем ввести спассерованную на жире пшеничную муку и тщательно размешать, чтобы масса получилась без комков. Соус варить на слабом огне в течение 25–30 мин, затем добавить соль, перец, лавровый лист, проварить и процедить, овощи протереть, положить в соус и снова довести до кипения.

● Консервированной кукурузы – 4 стакана, воды – 3 стакана, манной крупы – 4 ст. ложки, растительного масла – 2 ст. ложки, яиц – 1 шт., сахарного песка – 1 ст. ложка, толченого тмина – 1 ч. ложка, молотых пшеничных сухарей – 2 ст. ложки, томатного соуса – 1½ стакана, соли – по вкусу.

● На 500 г соуса мясного бульона – 1½ стакана, муки – 1 ст. ложка, моркови – 1½ шт., лука репчатого – 1 гол., петрушки – 1 корень, жира – 1 ст. ложка, томата-пюре – 1 стакан, сахарного песка – 1 ст. ложка, лаврового листа, соли, перца – по вкусу.

ЗРАЗЫ КУКУРУЗНЫЕ С БРЫНЗОЙ

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой всыпать просеянную кукурузную муку, размешать, варить на слабом огне 15–20 мин и охладить. Затем ввести яйцо, пшеничную муку, вымесить массу деревянной лопаткой до однородного состояния, выложить на стол и разделить на лепешки толщиной 0,5 см, на середину каждой выложить фарш, в состав которого входят тертая брынза и укроп, края лепешек защипать от края к середине, придав изделиям овальную форму, обвалять в сухарях, обжарить на жире до образования румяной корочки и поставить в духовку на 2–3 мин. К зразам подать сметану.

● Кукурузной муки – 2 стакана, воды – 1,5 л, пшеничной муки – 2 ст. ложки, яиц – 1 шт., тертой брынзы – ¾ стакана, резаной зелени укропа – 1 ст. ложка, молотых пшеничных сухарей – 2 ст. ложки, жира – 2 ст. ложки, сметаны – 4 ст. ложки, соли – по вкусу.

КУКУРУЗНЫЕ ГАЛУШКИ С ТВОРОГОМ

В кипящую воду положить соль, сахар, сливочное масло, всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, размешать и варить, помешивая, до загустения. В остывшую массу добавить протертый творог, взбитые яйца, вымесить ее и чайной ложкой выкладывать в подсоленную кипящую воду. Готовые галушки уложить в сотейник с растопленным сливочным маслом, к ним подать сметану с сахаром.

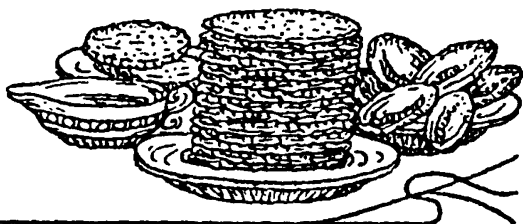
● Кукурузной муки — 2 стакана, воды — 0,6 л, пшеничной муки — 3 ст. ложки, сахарного песка — 2 ст. ложки, творога — $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки, сметаны — 1 стакан, соли — по вкусу.

КУКУРУЗНЫЕ ГАЛУШКИ С ГРИБАМИ

Свежие грибы перебрать, почистить, промыть, отварить, нашинковать, обжарить, добавить пассерованный лук, заправить солью, перцем. Готовые галушки (см. предыдущий рецепт) соединить с обжаренными грибами и прогреть. При подаче посыпать зеленью укропа, отдельно подать сметану.

● Кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки — 1 стакан, воды — $1\frac{1}{3}$ стакана, яиц — 3 шт., сливочного масла — 3 ст. ложки, свежих грибов — 250 г, лука репчатого — 2 гол., резаной зелени укропа — 1 ст. ложка, сметаны — 1 стакан, соли и перца — по вкусу.

БЛИНЧИКИ, ОЛАДЬИ, ПИРОГИ



БЛИНЧИКИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ВАРЕНЬЕМ

Яичный желток растереть с сахаром, добавить часть молока, соль, смесь из кукурузной и пшеничной муки, хорошо вымесить и ввести постепенно остальное

молоко, затем взбитый яичный белок. Тесто наливать тонким слоем на горячую сковороду, смазанную жиром. На обжаренную сторону блинчиков положить абрикосовое варенье, завернуть их и обжарить на масле. Перед употреблением блинчики посыпать сахарной пудрой, отдельно подать холодные сливки.

● Кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — $1\frac{3}{4}$ стакана, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ч. ложка, жира — 1 ч. ложка, абрикосового варенья — 4 ст. ложки, сливочного масла — 2 ст. ложки, сахарной пудры — 1 ст. ложка, сливок — 1–2 стакана, соли — по вкусу.

блины из кукурузной муки с маслом и сельдью

В кастрюлю с просеянной кукурузной мукой добавить стакан горячего молока, перемешать, закрыть крышкой и охладить. Затем всыпать пшеничную муку, добавить оставшееся теплое молоко, растворенные дрожжи, хорошо размешать и оставить тесто на 2 ч в теплом месте для брожения. В конце брожения в тесто добавить желток, растертый с сахаром, взбитый белок, соль и осторожно вымесить. Блины выпечь на жире. Подать с растопленным сливочным маслом, отдельно — очищенную от кожи и костей и нарезанную ломтиками сельдь с зеленью петрушки.

● Кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки — 1 стакан, молока — 2 стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., дрожжей — 1 ч. ложка, жира — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, сельди — 1 шт., резаной зелени петрушки — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

пышки из кукурузы

Кукурузу в початках отварить, отделить зерна, пропустить их через мясорубку. Желток отделить от белка и растереть с сахаром, добавить пюре из отварных зерен кукурузы, развести молоком и перемешать. В полученную массу всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, соль, соду, размешать и

ввести взбитый белок. Пышки печь в духовке на сковороде, смазанной маслом. Подать как самостоятельное блюдо со сливками или к первым блюдам.

● Кукурузы — 4 початка, кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки — $\frac{3}{4}$ стакана, молока — $1\frac{1}{4}$ стакана, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ч. ложка, соды — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, растительного масла — 3 ст. ложки, соли — по вкусу.

КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

В кастрюлю с теплым молоком положить 1 ст. ложку сахара, соль, яйцо, разведенные дрожжи, всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, перемешать до однородной массы и поставить в теплое место для брожения на 2–3 ч. Яблоки помыть, удалить сердцевину с семенами, натереть на крупной терке. Изюм промыть и пропарить. Подготовленные яблоки и изюм ввести в тесто, вымесить. На горячую сковородку с растительным маслом класть ложкой тесто и жарить с обеих сторон. Оладьи подать в горячем виде со сметаной.

● Кукурузной муки — 1 стакан, пшеничной муки — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — $1\frac{1}{3}$ стакана, сахарного песка — 1 ст. ложка, дрожжей — 1 ч. ложка, растительного масла — 2 ст. ложки, яблок — 2 шт., изюма — 2 ст. ложки, сметаны — 4 ст. ложки, соли — по вкусу.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С КУКУРУЗНОЙ МУКОЙ

В творог добавить яйцо, сахар, соль, просеянную кукурузную и пшеничную муку, вымесить. Тесто раскатать в виде жгута и нарезать ромбиками, варить в подсоленной воде. Вареники подать горячими со сливочным маслом и сметаной.

● Протертого творога — 3 стакана, кукурузной муки — 4 ст. ложки, пшеничной муки — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, сливочного масла — 2 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, соли — по вкусу.

ПИРОГ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ

Творог растирают, прибавляют яйца, кукурузную и пшеничную муку, сметану, сливочное масло и соль. Все тщательно размешивают и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом. Пирог ставят в духовку и запекают. На стол пирог подают горячим, разрезанным на куски. При остывании он твердеет.

● Творога — 400 г, кукурузной муки — 3–4 ст. ложки, пшеничной муки — 2 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{5}$ стакана, сливочного масла — 3 ст. ложки, соли — по вкусу.

ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА И КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ С КУРАГОЙ

Творог вместе с курагой, очищенным от зерен лимоном провернуть через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром, соединить с провернутой массой, добавить толченые кукурузные хлопья, дать постоять 10–15 мин и ввести взбитые яичные белки. Массу выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную толчеными кукурузными хлопьями сковороду, сверху смазать яйцом и запечь в духовке до появления румяной корочки. Затем пирог охладить, вынуть из сковороды, разрезать на порции и посыпать сахарной пудрой.

● Творога — 500 г, кураги — 100 г, кукурузных хлопьев — 50 г, лимонов — 1 шт., яиц — 2–3 шт., сахарного песка — 3 ст. ложки, масла — 1 ст. ложка, сахарной пудры — 1 ст. ложка.

СЛАДКИЙ КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ НА ПРОСТОКВАШЕ

Яйца растереть с сахаром, добавить соль и соединить с простоквашей. В смесь постепенно всыпать просеянную кукурузную муку, смешанную с питьевой содой, влить растопленное сливочное масло, все вымешать. В конце добавить промытый и распаренный изюм. В форму, смазанную маслом, вылить приготовленное тесто и выпекать в духовке при температуре

160–180 °С в течение 35 мин. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и нарезать на порции.

● Кукурузной муки – 2 стакана, простокваши – 0,5 л, яиц – 3 шт., изюма – $\frac{1}{3}$ стакана, сливочного масла – 2 ст. ложки, соды – $\frac{1}{4}$ ч. ложки, сахара – 2 ст. ложки, сахарной пудры – 1 ст. ложка, соли – по вкусу.

СЛАДКИЕ БЛЮДА



КОРЖИК МЕДОВЫЙ

В кастрюлю с водой положить мед, сахар, перемешать, довести до кипения, снять пену, сироп процедить, охладить до 75–80 °С. Затем добавить маргарин, яйца, ванилин, просеянную кукурузную и пшеничную муку, смешанную с разрыхлителем и солью, быстро замесить тесто. Раскатать его толщиной до 5 мм и вырезать коржики круглой или прямоугольной формы. Уложить их на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке при температуре 210–220 °С.

● Кукурузной муки – 2 стакана, пшеничной муки – 1 стакан, воды – $\frac{2}{3}$ стакана, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, меда – 3 ст. ложки, яиц – 2 шт., маргарина – 2 ст. ложки, разрыхлителя – 4 г, ванилина и соли – по вкусу.

КОРЖИКИ ИЗ КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЕВ

Взбить холодные белки в густую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист. Затем поставить лист в нежаркий ду-

ховой шкаф на 30–40 мин, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться. Как только они будут готовы, лопаткой или острым ножом снять с листа и переложить на блюдо.

● Кукурузных хлопьев – 2 стакана, яиц – 2 шт., сахарного песка – $\frac{3}{4}$ стакана, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана, ванилина – 1 ч. ложка, масла (для подмазки листа) – 1 ст. ложка.

КЕКС С ИЗЮМОМ И ТВОРОГОМ

Сахар растереть с яйцами и постепенно соединить с простоквашей. В полученную смесь всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, смешанную с содой и солью, добавить промытый и распаренный изюм, протертый творог, растопленное сливочное масло и быстро замесить тесто. Выложить его в смазанные маслом гофрированные формочки, поверхность разровнять и поместить на противне в духовку. Выпекать при температуре 220–230 °С в течение 45–50 мин. Готовые кексы посыпать сахарной пудрой.

● Кукурузной муки – 1 стакан, пшеничной муки – 1 стакан, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана, творога – 100 г, сливочного масла – 2 ст. ложки, простокваши – $\frac{1}{2}$ стакана, сахарного песка – $\frac{1}{2}$ стакана, яиц – 2 шт., соды – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, сахарной пудры – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ

Растопленный маргарин, сахар, соль размешать, добавить яйца, всыпать просеянную кукурузную и пшеничную муку, смешанную с содой и ванилином. Тесто быстро замесить, раскатать толщиной до 5 мм. Выемками различной формы вырезать печенье, уложить его на сухой противень и выпечь в духовке при температуре 240–260 °С.

● Кукурузной муки – $2\frac{1}{2}$ стакана, пшеничной муки – $\frac{3}{4}$ стакана, маргарина – 300 г, сахарного песка – 1 стакан, яиц – 2 шт., соды – на кончике ножа, ванилина и соли – по вкусу.

КРЕМ ИЗ АБРИКОСОВ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Яйца растереть с сахаром и развести постепенно горячим молоком. В полученную смесь ввести предварительно замоченный и отжатый желатин и, непрерывно помешивая, нагреть до 70 °С. Смесь охладить до 20 °С, соединить сначала с протертыми абрикосами, затем со взбитыми сливками и перемешать. Полученную массу разлить в формы и охладить в течение 1–1,5 ч при температуре от 0 до 5 °С.

Крем перед подачей выложить из формочки на блюдо. Для этого нужно формочку с кремом погрузить на 2–3 с в горячую воду, затем быстро обтереть полотенцем и перевернуть вверх дном, слегка встряхивая над блюдом. Отдельно подать кукурузные хлопья.

● Абрикосов – 5–6 шт., сливок (25%-ной жирности) – 1 стакан, сахарного песка – 3 ст. ложки, молока – $\frac{1}{3}$ стакана, яиц – 1 шт., желатина – 1 ч. ложка, кукурузных хлопьев – 2 стакана.

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ С ВАРЕНЬЕМ И КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Сливки охладить и взбить до получения пышной массы (объем сливок должен увеличиться в 2–3 раза). При взбивании добавить сахарную пудру. При подаче сливки полить вареньем и посыпать кукурузными хлопьями.

● Сливки (25%-ной жирности) – 2 стакана, вишневого варенья – 3 ст. ложки, сахарной пудры – 1 ст. ложка, кукурузных хлопьев – 2 стакана.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МАКОМ И МЕДОМ

Мак промыть, замочить в воде, пропустить через мясорубку, добавить кипяченую воду, размешать и проварить, затем при помешивании влить мед. При подаче маково-медовую смесь соединить с кукурузными хлопьями.

● Кукурузных хлопьев – 3 стакана, меда – 3 ст. ложки, воды – $\frac{1}{2}$ стакана.





супы

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ

Морковь нарезать мелкими кубиками, лук мелко на рубить и обжарить на сале. Крупу перебрать, сварить до полуготовности и положить в кипящую воду. За 10–15 мин до готовности супа добавить картофель и овощи.

● Крупы пшениной — 5 ч. ложек, картофеля — 2–3 шт., моркови — 1 шт., лука репчатого — 1 гол., лука-порея (рубленого) — 2 ст. ложки, сала свиного топленого — 1 ст. ложка, петрушки — 1 корень, воды — 1 л.

СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Чернослив промыть, замочить в течение 2–3 ч и удалить косточки. Пшено перебрать, промыть и замочить на 2–3 ч. Подготовленное пшено сварить, добавить чернослив и проварить еще 10–15 мин. Суп подать холодным со сметаной.

● Пшена — 3 ст. ложки, чернослива — 200 г, сметаны — 3 ст. ложки, воды — 1 л.

СУП ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ГРИБАМИ

Пшено перебрать, промыть, замочить в течение 30–60 мин. Затем воду слить, а крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5–7 мин.

Лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Грибы сушеные промыть и замочить в холодной воде в течение 2–4 ч. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть и залить водой, в которой они замачивались, предварительно процедив ее.

Варить до мягкости 1,5–2 ч. Готовые грибы откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. В суп добавить грибной отвар, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль и довести все до готовности. Подать суп с мелко рубленной зеленью и сметаной.

● Пшеница – 5 ч. ложек, масла сливочного – 5 ч. ложек, лука репчатого – 1 шт., моркови – 1 шт., грибов сушеных – 10 г, петрушки (зелень) – 20 г, сметаны – 1½ ст. ложки, воды – 0,8 л.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОТРОХАМИ

Подготовленные куриные потроха сварить. Бульон процедить, положить в него промытое пшено, нарезанные крупными кубиками картофель, пассерованные на свином сале лук и овощи и варить суп до готовности. За 10 мин до окончания варки положить специи (перец горький и душистый, лавровый лист) и посолить.

● На 3 картофелины куриных потрохов – 200 г, моркови – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., репчатого лука – 1 гол., пшеница – ¼ стакана, рубленого зеленого лука – 2–3 ст. ложки, свиного топленого сала или жира куриного – 2 ст. ложки, перца горького, перца душистого, лаврового листа – по вкусу.

СУП ПОЛЕВОЙ

Пшено промыть холодной водой и ошпарить кипятком. В кипящую воду положить подготовленное пшено, довести до кипения, затем добавить картофель и нарезанный кубиками и поджаренный с луком шпик.

● Пшеница – 2 ст. ложки, свиного шпика – 60 г, картофеля – 2½ шт., лука репчатого – 1 гол., воды – 0,7 л.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ

Пшено, промытое в теплой воде, засыпают в кипящую воду на 2–3 мин, затем откидывают на сито, пос-

ле чего заливают горячим молоком и варят при слабом кипении до готовности. Готовый суп заправляют солью, сахаром, сливочным маслом.

● Пшена — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1,1 л, сливочного масла — 1 ст. ложка, сахарного песка — 2 ч. ложки, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ С ЦУКАТАМИ

Перебранную и промытую пшеничную крупу положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем воду слить, переложить крупу в горячее молоко и варить до готовности. В готовый суп положить нарезанные мелкими кубиками цукаты (сухое варенье), соль и сахар по вкусу. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

● Пшена — 5–6 ст. ложек, молока — 1,5 л, цукатов — 100–150 г, масла — 2 ст. ложки, сахара и соли — по вкусу.

СУП ИЗ ПШЕНА И МОРКОВИ

Замоченную пшеничную крупу залить кипящей смесью воды и молока, добавить натертую на терке морковь, соль и все довести до кипения. Кастрюлю закрыть крышкой и оставить суп настаиваться 15–20 мин. Подавать в горячем виде со сметаной и сливочным маслом.

● Пшена — $\frac{1}{2}$ стакана, моркови — 3 шт., сливочного масла — 8 ч. ложек, сметаны — 4 ст. ложки, молока — 1 л, воды — 1 л, соли — по вкусу.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



ГОЛУБЦЫ С ПШЕННОЙ КАШЕЙ

Приготовить капустные листья следующим образом: большой кочан обдать крутым кипятком и снять с него листья. Если они недостаточно мягкие, сложить их в кастрюлю, снова обдать кипятком и дать постоять примерно 15 мин под крышкой. Приготовить фарш: сварить густую пшенную кашу на молоке, добавить по вкусу сливочное масло. Завернуть в листья, обжарить, сложить в кастрюлю, залить сметаной или томатным соусом пополам с бульоном.

● На 1 кочан капусты (20–25 листьев) молока – 2 л, пшена – $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла – 200 г, сметаны или томатного соуса – 1 стакан, бульона – 1 стакан, соли – по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПШЕННОЙ КАШЕЙ, СЫРОМ И ЛУКОМ

Репчатый лук мелко порубить и обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Охлажденную рассыпчатую пшенную кашу смешать с обжаренным репчатым луком, тертым сыром и перемешать.

Помидоры разрезать пополам, на каждую половинку уложить фарш и сверху полить смесью сливок с майонезом.

● Свежих помидоров – 10 шт., пшена – 3–4 ст. ложки, воды – 1 стакан, сливок – 2 ст. ложки, майонеза – 2 ст. ложки, лука репчатого – 1 гол., твердого сыра – 50 г, растительного масла – 2 ст. ложки.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ

Вязкая. Хорошо промытое пшено варят 8–10 мин в подсоленной кипящей воде, затем сливают, приливают кипящее молоко и продолжают варить на слабом огне не менее 30 мин, часто перемешивая. После этого кладут сахар, солят по вкусу, размешивают и оставляют кашу для упревания на 15–20 мин в кастрюлю с горячей водой.

Жидкая. Готовят так же, как и вязкую, только на 1 стакан пшена берут $3\frac{2}{3}$ стакана молока.

● Пшена – $1\frac{1}{3}$ стакана, молока – 1 л, сахарного песка – $1\frac{1}{2}$ ч. ложки, соли – по вкусу.

КУЛЕШ

Пшено промывают теплой водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной, затем обдают кипятком, сливают воду, заливают горячей водой и нагревают до кипения. После этого прибавляют горячее молоко, мелко нарезанный картофель, соль по вкусу, лук, слегка поджаренный в сливочном масле ($\frac{1}{2}$ ст. ложки). Все перемешивают, кастрюлю закрывают крышкой и ставят в духовку на 1– $1\frac{1}{2}$ ч. Готовый кулеш перед подачей на стол заправляют сливочным маслом (1 ст. ложка).

● Пшена – $1\frac{1}{4}$ стакана, воды – 0,7 л, молока – 0,5 л, картофеля – 2 шт., лука репчатого – $\frac{1}{4}$ гол., сливочного масла – $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли – по вкусу.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву, очищенную от кожуры и семян и мелко нарезанную или пропущенную через мясорубку, заливают горячим молоком и варят 10–15 мин, затем засыпают промытое пшено, кладут соль по вкусу и, помешивая, продолжают варить еще 15–20 мин до загустения. Для упревания сваренную кашу ставят на 25–30 мин в духовку, после чего подают на стол.

● Тыквы – 600 г, молока – 1 л, пшена – $1\frac{3}{4}$ стакана, соли – по вкусу.

КАША ПШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 мин. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

● Пшена – $1\frac{1}{2}$ стакана, воды – $\frac{1}{2}$ стакана, молока – 0,5 л, яблок – 2 шт., сырой тертой моркови – 4 ст. ложки, сливочного масла – 4 ст. ложки, гвоздики – 3 шт., меда – 3 ст. ложки.

КАША ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ И МЕДОМ

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар, 1 ст. ложку масла и варить до загустения. Затем добавить промытые абрикосы, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 ч поставить в нежаркую духовку или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

● Пшена – 100 г, кураги – 150 г, молока – 1 стакан, сливочного масла – 4 ст. ложки, сахарного песка – 1 ст. ложка, меда – 50 г.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ

В кипящую, слегка подсоленную воду всыпать подготовленное пшено и варить с момента закипания 10–15 мин, затем слить воду, влить горячее молоко, добавить $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахарного песка и доварить кашу на слабом огне до готовности. Перебранный и промытый изюм положить в кастрюлю, всыпать остальной сахар, поставить на плиту и нагреть, помешивая, до тех пор, пока изюм не распарится, после чего смешать его с кашей. При подаче полить кашу маслом.

● Пшена – $1\frac{1}{2}$ стакана, молока – 0,75 л, сахарного песка – 3 ст. ложки, изюма – $\frac{1}{2}$ стакана, масла – 2–3 ст. ложки.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, всыпать распаренное до полуготовности пшено, размешать и довести блюдо до готовности.

● На 500 г тыквы воды – $\frac{1}{2}$ стакана, пшена – $\frac{2}{3}$ стакана, сахарного песка – $\frac{1}{4}$ стакана, сливочного масла – 50 г.

Вариант. Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, добавить сахар, соль и довести до кипения. Всыпать пшено и варить кашу обычным образом.

● На 400 г тыквы пшена – $\frac{2}{3}$ стакана, молока – 0,5 л, сливочного масла – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

Замоченное пшено залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить молоко, добавить ванилин, тыкву, нарезанную мелкими кубиками, довести массу до кипения и проварить 2–3 мин. Затем плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить в жарочный шкаф на 15–20 мин. При подаче полить кашу сливочным маслом.

● Пшена – 2 стакана, молока – 1 л, воды – $\frac{1}{2}$ стакана, тыквы – 300 г, сливочного масла – 4 ст. ложки, ванилина – на кончике ножа, соли – по вкусу.

КАША ПШЕННАЯ С ГОРОХОМ И ЛУКОМ

Горох залить 2 стаканами воды и варить до мягкости, в конце варки посолить. Замоченное пшено залить 2 стаканами подсоленной воды и сварить. Мелко нарубленный репчатый лук обжарить с маслом. Пшенную кашу смешать с отварным горохом, прогреть, выложить на блюдо, сверху уложить жаренный на сливочном масле лук, посыпать укропом.

● Лущеного гороха — $1\frac{1}{3}$ стакана, пшена — 1 стакан, воды — 1 л, сливочного масла — 3 ст. ложки, рубленого укропа — 1 ст. ложка, репчатого лука — 2 гол., соли — по вкусу.

КУЛЕШ ПО-УКРАИНСКИ

В кипящую подсоленную воду засыпать пшено, сварить до готовности, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить еще 30 мин. Затем заправить кулеш пережаренным на сале мелко нарезанным луком, образовавшимися при этом шкварками, зеленью петрушки и кипятить еще 5 мин.

● На $\frac{1}{2}$ стакана пшена шпика — 150 г, картофеля — 6 шт., лука репчатого — 2–3 гол., зелени петрушки — 1 ст. ложка, воды — 1,5–2 л, соли — 2 ч. ложки.

КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ

В кастрюлю влить 4 стакана воды, всыпать 1 ч. ложку соли. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50–60 мин на водяную баню для упревания. В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать.

Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить 7–8 стаканов воды и всыпать $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить 10–15 мин. После этого воду

слить, в кашу положить масло и поставить на 40–50 мин для упревания на водяную баню.

● На 2 стакана пшена соли – 1 ч. ложка, масла – 2–3 ст. ложки.

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Грибы тщательно вымыть, сварить и нарубить или пропустить через мясорубку. Процеженный грибной отвар, измельченные грибы, соль добавить в кипящую воду перед засыпкой в нее крупы. Варить кашу до готовности. Лук мелко нашинковать и спассеровать. Перед подачей в готовую кашу положить пассерованный лук и заправить ее жиром.

● Крупы пшенной – 3 ст. ложки, грибов сушеных – 20 г, лука репчатого – $\frac{1}{3}$ гол., жира – 15 г.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ

В кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпают пшенную крупу и варят на слабом огне до загустения. После этого, остудив кашу примерно до 70 °С, солят по вкусу, кладут сахар, яйцо, хорошо размешивают, затем выкладывают ее слоем не толще 4 см на сковороду, смазанную топленным маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запекают в духовке так, чтобы образовалась поджаристая корочка.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от краев сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 6–9 кусков. Перед подачей на стол поливают маслом или горячим ягодным киселем, сметаной или посыпают сахарным песком (2 ст. ложки).

● Молока – 0,7 л, крупы пшенной – 1 стакан, сахарного песка – 2 ст. ложки, яиц – 2 шт., топленого масла – 1 ст. ложка, молотых сухарей – $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, сметаны – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

Приготавливают из пшена кашу. Солят ее, добавляют сахар, одно яйцо, перемешивают и выкладывают на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду половину полученной каши. Выравнивают ее поверхность, сверху кладут нарезанные мелкими кубиками свежие очищенные яблоки, груши. После этого фрукты покрывают оставшейся кашей, поверхность смазывают смесью яйца (два) со сметаной и запекают в духовке. На стол запеканку подают с фруктово-ягодным сиропом.

● Молока — 0,7 л, пшенной крупы — 1 стакан, сахарного песка — 2 ст. ложки, яиц — 3 шт., топленого масла — 1 ст. ложка, молотых сухарей — 1½ ст. ложки, сметаны — 1 ст. ложка, фруктов — 100 г, фруктово-ягодного сока — 1 стакан, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

Варят вязкую пшенную кашу на молоке. В готовую кашу добавляют яйца, перебранный и промытый в холодной воде изюм. Все хорошо размешивают, выкладывают на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, запекают и подают на стол.

● Молока — 0,7 л, крупы пшенной — 1 стакан, яиц — 3 шт., изюма — 2 ст. ложки, соли — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тыкву, очищенную от кожуры и семян, нарезают мелкими кубиками, опускают в кипящее молоко (можно вместо цельного молока взять разбавленное наполовину водой), добавляют по вкусу соль, сахар и доводят до кипения. Затем всыпают промытое пшено и варят кашу до готовности. В кашу, охлажденную до 70 °С, добавляют яичный порошок или сырые яйца (два), перемешивают и выкладывают на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями.

Поверхность каши разравнивают, смазывают смесью из яйца (одного) со сметаной (1 ст. ложка) и запекают в духовке. Подают запеканку со сметаной.

● Тыквы — 300 г, молока — $2\frac{3}{4}$ стакана, пшеница — 1 стакан, сахарного песка — 1 ст. ложка, яичного порошка — 1 ч. ложка или яиц — 3 шт., молотых сухарей — 1 ч. ложка, сметаны — 4 ст. ложки, сливочного масла — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, соли — по вкусу.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ ПОД СОУСОМ С АПЕЛЬСИНАМИ

Пшено тщательно промыть, положить в кипящую воду и варить 8–10 мин, после чего воду слить.

В кипящую воду положить соль, сахар, всыпать пшено и варить 5–7 мин, затем влить горячее молоко и продолжать варить до готовности. Готовую густую кашу охладить до 60–70 °С, добавить мелко нарезанные дольки апельсина, сырые яйца. Хорошо перемешать и, смочив руки яйцом, сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон. При подаче биточки полить сладким молочным соусом, добавив в него нарезанные дольки апельсина.

Приготовление молочного соуса. Пшеничную муку просеять, обжарить с жиром до светло-желтого цвета, охладить, постепенно развести горячим молоком, довести до кипения, добавить сахар.

● Пшеничной крупы — 1 стакан, молока — 1–1,5 л, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, долек апельсина — 5–8 шт., яиц — 1 шт., панировочных сухарей — 2–3 ст. ложки, масла — 2–3 ст. ложки.

● Для молочного соуса: молока — 0,5 л, масла — 1 ст. ложка, муки — 1 ст. ложка, сахарного песка — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки, долек апельсина — 2–3 шт.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15–20 мин. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25–30 мин для упревания.

Готовой каше дать несколько остыть, потом, смочив руки в холодной воде, разделить биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Подают биточки с киселем, сметаной, маслом, молочным соусом.

● На 2 стакана пшена воды или молока — 1,25 л, сахарного песка — 1 ст. ложка, соли — 1 ч. ложка, толченых сухарей — $\frac{1}{2}$ стакана, масла — 2–3 ст. ложки.

КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

Очищенную морковь нашинковать, спассеровать на жире и пропустить через мясорубку. Сварить пшениную кашу, положить в нее морковное пюре, яйца и все тщательно перемешать. Полученную массу разделить на котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в жире. Подавать со сметаной.

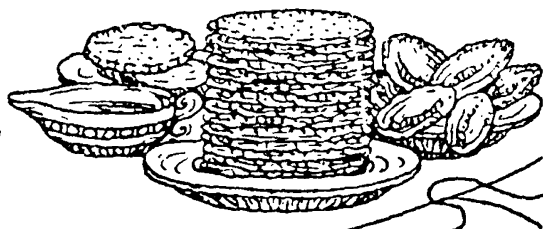
● На 200 г пшена моркови — 2 $\frac{1}{2}$ шт., яиц — 1 шт., сухарей панировочных — 2–3 ст. ложки, воды — 0,5 л, жира, сметаны — по вкусу.

КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ С ГРИБАМИ

Вымытое пшено отварить, добавив отмеренное количество воды и молока. В готовую холодную кашу добавить мелко нарубленную зелень петрушки, яйца и отваренные, мелко нарубленные грибы. Массу заправить по вкусу, перемешать, а потом сформовать круглые котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить. Подавать с грибным или томатным соусом.

● Пшена — 2 стакана, молока — 0,5 л, воды — 0,5 л, яиц — 2 шт., сушеных грибов — 30 г, зелени петрушки — 1 пучок, жира — 1 ст. ложка, сухарей — 1 ст. ложка, жира для жарения, соли и молотого перца — по вкусу.

БЛИНЧИКИ, ОЛАДЫ, ПИРОГИ



ОЛАДЫ

Пшено перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду с молоком. Кашу варить 30–40 мин. Затем охладить, посолить, добавить дрожжи, разведенные в теплой воде, яйца, перемешать и дать тесту подняться.

Оладьи выпекать на сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать со сметаной, вареньем.

● Пшена – 1 стакан, молока – 0,5 л, воды – 0,5 л, яиц – 4 шт., дрожжей – 25 г, масла растительного, сметаны, варенья – по вкусу.



СЛАДКИЕ БЛЮДА

КРУПЕНИК СЛАДКИЙ ИЗ ПШЕННОЙ КАШИ С СЫРКОВОЙ МАССОЙ И КОНФИТУРОМ

В готовую пшеничную кашу положить сладкую сырковую массу, сметану, сырое яйцо, сахар. Все хорошо перемешать, выложить массу на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Сверху массу разровнять, помазать сметаной, смешанной с сырым яйцом и запечь в жарочном шкафу. При подаче крупеник нарезать на порции и полить сметаной, смешанной с конфитюром (клубничным, малиновым и др.), или одним конфитюром.

● Пшена – $1\frac{1}{4}$ стакана, сырковой массы – 200 г, яиц – 2 шт., сметаны – $\frac{1}{4}$ стакана, сахарного песка – 2 ст. ложки, сметаны для подливки – 3–4 ст. ложки, конфитюра – 2 ст. ложки.





САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

Сварить рассыпчатую перловую кашу и охладить. Яблоки и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить перловую кашу, молотый перец, посыпать зеленью чабера и полить майонезом.

● Яблоко — 2 шт., соленого огурца — 1 шт., перловой крупы — 4 ст. ложки, мелко нарезанной зелени чабера — 2 ст. ложки, майонеза — 4 ст. ложки, молотого перца — по вкусу.



СУПЫ

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И МИДИЯМИ

Подготовленную квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить томат-пюре, жир, бульон и тушить, помешивая, 1,5–2 ч. Морковь, петрушку, пастернак нарезать соломкой, лук репчатый нашинковать и все это пассеровать с жиром. В конце пассерования добавить томат-пюре, все смешать с капустой и потушить еще 30–40 мин. В кипящий бульон положить перловую крупу и варить почти до готовности. Затем добавить тушеную капусту, обжаренных мидий и варить до готовности. В конце варки положить лавровый лист, соль, молотый перец.

Ши заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Приготовление мидий. Мясо мидий богато белками, витаминами, минеральными солями, у него приятные вкус и запах.

Мидий в ракушках обрабатывают следующим образом. Раковины ножом или теркой очищают от прилипших к ним мелких ракушек, заливают холодной водой и дают постоять 2–3 ч, после чего сначала промывают в проточной воде, а потом заливают холодной водой и варят 15–20 мин. Вареное мясо мидий отделяют от раковин и тщательно промывают в теплой кипяченой воде до полного удаления песка. Затем мясо мидий обжаривают с жиром до исчезновения запаха сырости. Бульон, полученный при отваривании мидий в ракушках, нужно процедить и использовать для варки супов и приготовления соусов.

Мороженых мидий оттаивают в воде комнатной температуры и несколько раз промывают в теплой воде до полного удаления песка. Затем кладут в кастрюлю и отваривают с кореньями (для супов) или припускают (для вторых блюд). Для этого добавляют немного воды (30–40% массы мидий), кладут лук репчатый, морковь, петрушку, лавровый лист, перец горошком и варят до готовности 30–40 мин при закрытой крышке.

Готовых мидий охлаждают, нарезают соломкой и обжаривают на жире с добавлением лука.

● Мидий (мороженых) – 175–200 г, перловой крупы – 3 ст. ложки, капусты квашеной – 500–600 г, моркови – 1 шт., петрушки и пастернака – по $\frac{1}{2}$ корня, лука репчатого – 2–3 гол., томата-пасты – 1–2 ст. ложки, масла – 3–4 ст. ложки, зелени – 3–4 ст. ложки.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И КАЛЬМАРАМИ

Лук репчатый, петрушку, сладкий стручковый перец, гогошары мелко нарезать, пассеровать с жиром и томатом-пюре на слабом огне до мягкости. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных зерен и нарезать соломкой, добавить бульон и варить до готовности. Кальмаров очистить, сварить, охладить и нарезать соломкой.

Филе рыбы — мерлузы, толстолобика, окуня, трески, сазана или др. — обмыть, нарезать равными порциями. Подготовленную для варки перловую крупу залить кипятком и распарить на краю плиты в течение 1,5–2 ч, после чего отцедить. В кипящую воду или рыбный бульон положить перловую крупу и варить 15–20 мин. Затем добавить пассерованные овощи, каперсы и варить до готовности крупы. Положить подготовленные огурцы, рыбу, лавровый лист, перец горошком, соль и варить солянку до готовности рыбы.

Солянку разлить в тарелки, добавить нарезанных соломкой сваренных кальмаров, маслины, кружочки лимона и посыпать нарезанной зеленью.

● Филе рыбы — 400–450 г, кальмаров — 200 г, крупы перловой — 2–3 ст. ложки, лука репчатого — 3–4 гол., петрушки — 1 корень, сладкого стручкового перца или гогошар — 1 шт., масла — 3 ст. ложки, томата-пюре — 1 ст. ложка, соленых огурцов — 2 шт., каперсов — 2 ст. ложки, маслин — 6–8 шт., зелени — по вкусу.

СУП ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ

В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную перловую крупу и варить до полуготовности. Коренья, морковь, петрушку или сельдерей, пастернак нарезать мелкими кубиками, лук мелко нашинковать и пассеровать все с жиром. Добавить мелко нарезанные свежие помидоры или томатный сок и потушить 5–10 мин. Овощи положить в суп и варить почти до готовности крупы. Затем добавить нарезанный крупными кубиками картофель и варить до готовности картофеля.

За 10–15 мин до окончания варки положить фрикадельки, лавровый лист, перец горошком и варить суп до готовности фрикаделек. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фрикаделек. Кальмаров сварить, охладить, нарезать, смешать с филе сырой рыбы (окуня, трески, хека или др.); добавить замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль, мо-

лотый перец и все провернуть через мясорубку. Затем добавить пассерованный репчатый лук, сырые яйца, мелко нарезанную зелень; все хорошо промешать. Сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех.

● Перловой крупы — 2–3 ст. ложки, петрушки и пастернака — по $\frac{1}{2}$ корня, сельдерея — $\frac{1}{4}$ корня, моркови — 1 шт., лука репчатого — 2–3 гол., томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, помидоров — 2 шт., картофеля — 3–4 шт., масла — 2–3 ст. ложки.

● Для фрикаделек: кальмаров — 200 г, филе трески — 250 г, хлеба пшеничного — 40–50 г, лука репчатого — 1 гол., молока — 1 ст. ложка, яиц — 1 шт., муки пшеничной — $\frac{1}{2}$ ст. ложки, зелени нарезанной — 1 ч. ложка, соли, молотого перца — по вкусу.

ПЕРЛОВЫЙ СУП

Растопить масло на сковородке и обжарить в нем вместе с зеленым луком мясо так, чтобы оно подрумянилось (постоянно мешать, чтобы мясо не подгорело). Влить воду в кастрюлю, выложить в нее содержимое сковородки и поставить варить на слабом огне. Через $\frac{1}{2}$ ч добавить отваренную до полуготовности крупу и продолжать варить еще 10 мин. Затем добавить сельдерей и морковь. Посолить, поперчить и варить еще 20 мин.

Готовый суп посыпать зеленью петрушки и сейчас же подавать к столу.

● Перловой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, бараньего мяса вместе с костями — 500 г, сливочного масла — 4 ст. ложки, зеленого лука — 3 ст. ложки, воды — 2 л, моркови — 1 шт., сельдерея — 3–4 ст. ложки, петрушки — 2–3 ст. ложки, черного перца, соли — по вкусу.

СУП ШОТЛАНДСКИЙ

Баранину (лучше всего шейную часть) залить холодной водой, положить нарезанный репчатый лук, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне в течение часа. Бульон процедить. Овощи нарезать мелкими кубиками, ввести в бульон вместе с предельно ошпаренной перловой крупой и варить до

готовности. Из мяса удалить кости, нарезать, перед подачей положить в суп и прокипятить. Лишний жир снять. Суп посолить и поперчить. Подать очень горячим, посыпав зеленью петрушки.

● Баранины — 430 г, моркови — 2 шт., репы — 1 шт., сельдерея — 1 корень, лука-порей — 1 шт., лука репчатого — 2 гол., крупы перловой — 60 г, зелени петрушки — 1 ст. ложка, перца, соли — по вкусу.

СУП ОВОЩНОЙ С ГРИБАМИ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Сварить грибной бульон. Готовые грибы промыть, мелко нарезать и слегка обжарить с репчатым луком. Перловую крупу замочить в холодной воде на 2–3 ч, затем отдельно отварить до полуготовности. В кипящий бульон положить перловую крупу, свежую капусту, нарезанную ровными квадратами, и варить капусту до полуготовности. Затем положить картофель, нарезанный крупными кубиками, обжаренные (пассерованные) корни, нарезанные мелкими кубиками, лук и варить при медленном кипении 25–30 мин, после чего добавить обжаренные грибы, свежие помидоры, нарезанные дольками; снова довести до кипения, затем выключить, посолить по вкусу и дать супу постоять 5–10 мин на краю плиты. Перед подачей положить сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Если нет помидоров, влить в суп томатный сок.

● Сухих грибов — 20 г, капусты свежей — 250 г, картофеля — 4–5 шт., перловой крупы — 2 ст. ложки, моркови — 1 шт., петрушки — 1 шт., репы — $\frac{1}{4}$ шт., лука репчатого — 2–3 гол., сметаны — 3–4 ст. ложки, помидоров свежих — 2–3 шт. или томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, нарезанного зеленого лука — 2–3 ст. ложки, масла — 3 ст. ложки.

СУП-ПЮРЕ ТОМАТНО-ПЕРЛОВЫЙ

Зрелые помидоры отварить в кастрюле с водой и сливочным маслом. Когда помидоры станут мягкими, протереть их через сито. Затем положить пюре снова

в кастрюлю, добавить воду, растертые корни, несколько горошин перца, отдельно отваренную перловую крупу, прокипятить и подавать, заправив сметаной.

● На 10 помидоров воды — 10 стаканов, сливочного масла — 100 г, петрушки — 1 корень, лука репчатого — 1 гол., перловой крупы — 1 стакан, сметаны — 2 стакана, перца и соли — по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И ОВОЩЕЙ

Подготовленную перловую крупу хорошо разварить. Головки лука-порея с листьями, морковь, свежие помидоры мелко нарезать и пассеровать с жиром до мягкости. Картофель и цветную капусту по отдельности отварить до готовности. Консервированный зеленый горошек с отваром довести до кипения.

Все продукты смешать и в горячем виде вместе с отваром протереть через сито. Довести до кипения, посолить по вкусу и проварить 5–8 мин на сильном огне, положить кусочки масла и вымешать. В тарелки с супом положить сметану и отдельно подать гренки.

● Крупы перловой — $\frac{1}{2}$ стакана, лука-порея с перьями — 1 гол., моркови — 1 шт., помидоров свежих — 2 шт., картофеля — 2–3 шт., цветной капусты — $\frac{1}{2}$ шт., зеленого горошка — 3–4 ст. ложки, масла или маргарина сливочного — 3–4 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ, КАРТОФЕЛЯ И ГРИБОВ

Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на 2–3 ч в холодной воде. Воду слить, а крупу переложить в кипящую подсоленную воду и варить, периодически помешивая, до разваривания. Картофель сварить. Репчатый лук нашинковать и пассеровать до готовности. Из сухеных грибов сварить бульон.

Протереть крупу, а затем картофель с луком. Все смешать и развести процеженным грибным бульоном. Сваренные грибы 2–3 раза провернуть через мясорубку, соединить с супом, проварить 5–8 мин на слабом огне и заправить сливочным маслом. В тарелки положить сметану. Отдельно подать гренки.

● Перловой крупы — 1 стакан, картофеля — 2–3 шт., грибов сушеных — 20–25 г, лука репчатого — 2 гол., масла сливочного — 2–3 ст. ложки, сметаны — 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

Подготовленную к варке перловую крупу замочить в холодной воде на 3 ч. Затем положить в кипящий бульон или воду и варить до полного разваривания крупы. Репчатый лук мелко нашинковать, пассеровать до готовности, затем влить томатный сок, потушить 5–10 мин, соединить с крупой и все протереть через сито. Добавить необходимое количество бульона и довести до кипения. Плавленный сыр мелко нарезать.

Положить в кастрюлю (не алюминиевую), добавить яичный желток, кипяченую воду, кусочки масла или сливочного маргарина; поставить смесь на водяную баню и, взбивая венчиком, проварить до полного расплавления сыра и загустения смеси. Суп охладить до 80 °С, соединить с проваренной смесью и посолить. Перед употреблением в тарелки с супом положить сметану и отдельно подать гренки.

● Крупы перловой — $2\frac{1}{4}$ стакана, лука репчатого — 1–2 гол., томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, масла — 2 ст. ложки, яичных желтков — 1 шт., плавленого сыра — $\frac{1}{2}$ –1 пачка, сметаны — 3–4 ст. ложки, хлеба пшеничного — 150–200 г.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

Промытую перловую крупу заливают в кастрюле холодной водой и варят, пока крупа не станет мягкой, затем солят по вкусу и протирают горячей через сито.

Отдельно готовят заправку. Для этого желток растирают с молоком (3 ст. ложки), прибавляют еще молока, перемешивают и нагревают до появления пара, после чего в заправку постепенно вводят протертую крупу. Кастрюлю с супом помещают в другую большей величины, на дно которой налита горячая вода. Воду

во второй кастрюле подогревают и варят суп примерно 10 мин, не доводя его до кипения. Если суп получается слишком густым, его разводят до нужной степени молоком. Перед употреблением в суп кладут сливочное масло и подают на стол гренки.

● Перловой крупы — $\frac{2}{3}$ стакана, воды — 3 стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, белого хлеба — 100 г, соли — по вкусу.

● Состав заправки — желтков от $\frac{1}{2}$ яйца, молока — 2–3 стакана.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С РЕПОЙ

Репу, морковь и лук нарезать соломкой. Замоченную перловую крупу залить 2 л кипящей воды. К крупе добавить овощи, соль, молотый перец, довести смесь до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и настаивать суп 30–35 мин. Подать со сметаной и зеленью.

● Перловой крупы — 1 стакан, лука репчатого — 2 гол., репы — 1 шт., моркови — 1 шт., зелени — 1 пучок, сметаны — $\frac{1}{4}$ стакана, воды — 2 л, соли и молотого перца — по вкусу.

РАССОЛЬНИК С ГРИБАМИ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Сварить грибной бульон. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Кожицу и семена проварить в небольшом количестве воды в течение 15 мин, отвар процедить. Огурцы нарезать ломтиками. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой, пассеровать на растительном масле, в конце пассерования добавить нашинкованные грибы и все вместе прогреть 3 мин. Картофель отварить в грибном бульоне, а затем протереть через дуршлаг.

Замоченную перловую крупу залить горячим грибным бульоном, довести его до кипения, после чего настаивать кашу 30–35 мин в кастрюле с плотно закрытой крышкой.

Смешать соленые огурцы, протертый картофель, грибы, пассерованные корни и лук, перловую кашу, добавить прокипяченный огуречный рассол или отвар

от кожицы и семян, соль и все проварить в течение 5 мин.

Для придания рассольнику лучшего вкуса и цвета можно добавить в него в конце варки консервированные томаты. Подавать со сметаной.

● Сушеных грибов — 50 г, соленых огурцов — 5 шт., лука репчатого — 1 гол., моркови — 1 шт., петрушки — 1 корень, картофеля — 3 шт., перловой крупы — 2 ст. ложки, растительного масла — 12 ч. ложек, огуречного рассола — $\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, грибного бульона — 2 л, соли — по вкусу.

СУП ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ГРИБАМИ

Сварить грибы и перловую крупу. В грибной бульон добавить соль, перец, охладить и вылить кефир. В смесь ввести перловую крупу, нарезанные соломкой грибы, рубленый лук и зелень укропа. При подаче добавить сливки.

● Сушеных грибов — 50 г, перловой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, лука репчатого — 1 гол., кефира — 1 л, воды — 0,5 л, сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, рубленого укропа — 2 ст. ложки, соли и перца — по вкусу.

ПЕРЛОВЫЙ СУП ПО-ПОЛЬСКИ

Перловую крупу сварить, воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, ввести в любой бульон. Лук, грибы также нарезать ломтиками (сухие предварительно отварить), слегка обжарить в сливочном масле и добавить в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в снятый с огня суп. Добавить перловую крупу. Еще раз разогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить. Подать в горячем виде.

● Перловой крупы — 2 стакана, зелени — 1 пучок, лука репчатого — 1 гол., сушеных грибов — 2 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, сырых желт-

ков — 2–3 шт., сметаны — $\frac{1}{4}$ стакана, бульона — $2\frac{1}{2}$ л, сока лимона — 2–3 ст. ложки, соли — по вкусу.

КРУПНИК ПОЛЬСКИЙ

Из костей, грибов и овощей сварить бульон. Отваренные грибы и овощи нарезать лапшой. Крупу перебрать, вымыть, залить холодной водой, сварить, положить половину нормы масла. На процеженном бульоне сварить очищенный, нарезанный кубиками картофель. В бульон положить крупу, грибы с овощами, посолить, прокипятить. Добавить остальное масло и рубленую зелень. При желании крупник можно приправить сырыми желтками или сметаной.

● Крупы перловой — $\frac{1}{2}$ стакана, костей — 200 г, воды — 1,5 л, моркови — 2 шт., грибов сушеных — 20 г, картофеля — 4–5 шт., масла — 10 ч. ложек или маргарина — $3\frac{1}{3}$ ст. ложки, зелени укропа и петрушки, соли — по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой на 6–8 ч, после чего воду слить. Затем крупу залить холодной водой и довести до кипения. Через 10–15 мин добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель и продолжать варку до его готовности. Петрушку, лук нашинковать и спассеровать на растительном масле. Спассерованные овощи положить в суп, добавить соль, перец, лавровый лист и варить суп до готовности.

● Крупы перловой — $\frac{1}{5}$ стакана, картофеля — 3 шт., петрушки — 1 корень, лука репчатого — $\frac{1}{2}$ гол., масла растительного — 10 ч. ложек, воды — 0,5 л.

СУП С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И РЕПОЙ

Крупу перловую перебрать, промыть, обсушить и слегка прогреть на сливочном масле (7–10 мин). Под-

готовленную крупу залить горячей подсоленной водой и варить 30–40 мин. Лук и морковь очистить, нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле.

Репу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей водой на 3–5 мин, после чего слить. В суп ввести пассерованные овощи, подготовленную репу и варить до готовности (10–15 мин).

● Крупы перловой – $\frac{1}{2}$ стакана, моркови – $\frac{2}{3}$ шт., лука репчатого – $\frac{1}{2}$ гол., репы – 200 г, лука зеленого – 20 г, масла сливочного – 8 ч. ложек, воды – 0,8 л.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ

Промытую перловую крупу засыпают в кастрюлю с горячей водой и варят 40–45 мин.

Подготовленную перловую крупу откидывают на сито и заливают горячим молоком, через 15–20 мин добавляют немного соли, сахара, после чего при слабом кипении варят до готовности. Перед подачей на стол заправляют сливочным маслом.

● Перловой крупы – $\frac{1}{2}$ стакана, воды – $1\frac{1}{2}$ стакана, молока – 1,25 л, сливочного масла – 1 ст. ложка, соли и сахара – по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГОРОХОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Замоченный лущеный горох и перловую крупу варят в воде до готовности, после чего добавляют молоко, доводят до кипения, кладут соль и сливочное масло.

По внешнему виду суп напоминает жидкую кашу.

● Гороха – $1\frac{3}{4}$ стакана, перловой крупы – 2 ст. ложки, воды – 0,6 л, молока – 1 л, сливочного масла – 1 ст. ложка, соли – по вкусу.

ПЕРЛОВЫЙ СУП С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Перловую крупу сварить на воде и воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, положить в мясной бульон. Лук и грибы нарезать ломтиками (су-

хие грибы предварительно отварить), слегка обжарить в сливочном масле и ввести в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в снятый с огня суп. Добавить перловую крупу. Еще раз разогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить. Подать в горячем виде.

● Перловой крупы — 2 стакана, зелени — 1 пучок, лука репчатого — 1 гол., сушеных грибов — 2 ст. ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, яичных желтков — 2–3 шт., сока лимона — 3 ст. ложки, соли — по вкусу.

СУП С ТЫКВОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Тыкву и морковь натереть на терке, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Замоченную перловую крупу положить в кипящую подсоленную воду, проварить в течение 15–20 мин и оставить для охлаждения. К смеси овощей добавить охлажденную перловую кашу, влить холодное пастеризованное молоко, добавить сметану и посыпать укропом.

● Перловой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, тыквы — 400 г, моркови — 1 шт., рубленого укропа — 2 ст. ложки, сметаны — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 0,5 л, воды — 1 л, соли — по вкусу.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Замоченную перловую крупу залить кипящей соленой водой, вновь довести до кипения, добавить нарубленный репчатый лук, нарезанный кусочками плавленый сыр и молоко. Смесь проварить 2–3 мин до полного расплавления сыра и оставить на 15–20 мин для настаивания. При подаче добавить сливки.

● Перловой крупы — 1 стакан, лука репчатого — 2 гол., плавленого сыра — 1 пачка, сливок — $\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1 л, воды — 1 л, соли — по вкусу.

СУП ПЕРЛОВЫЙ

Замоченную перловую крупу положить в 0,6 л кипящей воды, добавить 1 ч. ложку соли, проварить 3–5 мин, закрыть крышкой и оставить на 15–20 мин. Мелко нарубленный репчатый лук обжарить на растительном масле в течение 2–3 мин. К перловой каше добавить обжаренный лук, лимонную цедру, залить холодной пахтой и посыпать зеленью.

● Перловой крупы – 1 стакан, лука репчатого – 2 гол., растительного масла – 4 ст. ложки, лимонной цедры (натертой на мелкой терке) – $\frac{1}{2}$ ч. ложки, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа – 1 ст. ложка, пахты – 2 л, соли – по вкусу.



ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

ГОЛУБЦЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПой

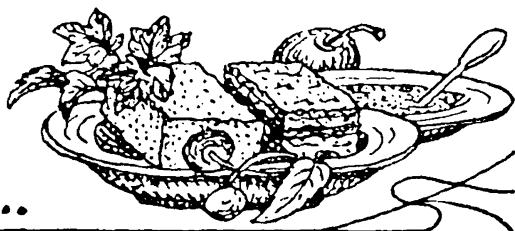
Сварить рассыпчатую перловую кашу. Говядину, свинину или баранину провернуть через мясорубку, смешать с предварительно мелко нарезанной морской капустой; добавить перловую кашу, пассерованный репчатый лук, мелко нарезанные и слегка обжаренные гогошары, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, сырое яйцо, соль, перец молотый. Все хорошо вымесить; сформовать голубцы, положить их на смазанную жиром сковороду, сбрызнуть маслом, поджарить в жарочном шкафу и затем залить соусом сметанным с томатом и тушить до готовности 20–30 мин.

При подаче полить голубцы соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Перловой крупы – 3–4 ст. ложки, консервированной морской капусты – 350–400 г, мяса – 450–

500 г, перца стручкового — 1–2 шт., лука репчатого — 3 гол., масла — 2–3 ст. ложки, соуса сметанного с томатом — 2–3 стакана, зелени — по вкусу.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ ...



КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ

Промытую перловую крупу засыпают в кипящую воду и варят 10–12 мин, после чего выкладывают на решето. Как только вода стечет, перекладывают в кастрюлю, заливают горячим молоком и, помешивая, варят на слабом огне примерно 15 мин, затем кладут сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрывают крышкой и для упревания ставят на 10–15 мин в кастрюлю с горячей водой, после чего подают на стол.

● Перловой крупы — $1\frac{1}{4}$ стакана, горячего молока — 1,25 л, сахарного песка — 1 ч. ложка, соли — по вкусу.

КАША ПЕРЛОВАЯ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Грибы отварить, мелко нарубить и обжарить с мелко нарубленным луком в растительном масле. Замоченную перловую крупу сварить в грибном бульоне в течение 30–35 мин. В готовую перловую кашу добавить обжаренные грибы с луком, осторожно перемешать.

● Перловой крупы — $1\frac{1}{3}$ стакана, воды — 1 л, лука репчатого — 2 гол., сухих белых грибов — 30 г, растительного масла — 4 ст. ложки.

КАША ПЕРЛОВАЯ С КАБАЧКАМИ И ПОМИДОРАМИ

Замоченную перловую крупу отварить. Лук мелко порубить. Кабачки очистить от кожицы и семян. В кастрюлю с кашей добавить кабачки, лук, дольки помидоров, растительное масло и все прогреть в течение 7–10 мин. При подаче посыпать кашу укропом.

● Перловой крупы – $2\frac{1}{2}$ стакана, воды – 1 л, кабачков – 2 шт., красных помидоров – 3 шт., лука репчатого – 2 гол., растительного масла – 4 ст. ложки, рубленого укропа – 2 ст. ложки, соли – по вкусу.

КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 мин. После этого откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить $3\frac{1}{2}$ стакана воды, добавить ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на $\frac{1}{2}$ ч поставить для упревания на водяную баню. В готовую кашу положить 1–2 ст. ложки масла и размешать.

● Перловой крупы – 2 стакана, соли – 1 ч. ложка, масла – 2–3 ст. ложки.

ПУДИНГ РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Филе рыбы (трески, окуня и т. п.) нарезать на порции, положить в широкую кастрюлю, добавить масло, немного воды, зелень петрушки, часть сырого нашинкованного лука, майонез, томатный сок, соль. Закрыть крышкой и потушить на слабом огне до готовности, не допуская подгорания. Нашинкованный репчатый лук пассеровать до готовности; добавить мелко нарезанные помидоры, рубленый чеснок и потушить, помешивая, на слабом огне 20–30 мин до образования густой массы. Рыбу разбить вилкой до получения однородной массы, смешать с пассерованным луком и помидорами. Добавить сваренную рассыпчатую перловую крупу, яичные желтки, мелко нарезанную зелень,

соль, молотый перец; все хорошо размешать; ввести взбитые яичные белки, осторожно вымешать; массу выложить в смазанную жиром форму, сверху посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Готовый пудинг разрезать на порции и полить растопленным маслом.

● Филе рыбы — 350–400 г, перловой крупы — 1 стакан, масла — 3–4 ст. ложки, майонеза — 1 ст. ложка, помидоров свежих — 2–3 шт., лука репчатого — 3–4 гол., чеснока — 2–3 зубчика, томатного сока — $\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 2 шт., сухарей молотых — 1 ст. ложка, мелко нарезанной зелени — 1–2 ч. ложки, соли — по вкусу.

КОТЛЕТЫ ПЕРЛОВЫЕ С ТВОРОГОМ

В кипящую воду всыпают промытую перловую крупу и, помешивая, варят до загустения, после чего добавляют сливочное масло и ставят на 1 ч в духовку для упревания. Затем кашу пропускают через мясорубку, добавляют хорошо растертый творог, яйцо, сахар, соль, перемешивают и делают котлеты, которые обваливают в молотых сухарях и поджаривают на сковороде с маслом.

Подают на стол со сметаной.

● Перловой крупы — 1 стакан, воды — $2\frac{1}{2}$ стакана, творога — 200 г, сливочного масла — 5 ч. ложек, яиц — 1 шт., сахарного песка — 1 ст. ложка, молотых сухарей — $\frac{1}{2}$ стакана, сметаны — $\frac{3}{4}$ стакана, соли — по вкусу.

ЛЕПЕШКИ С МЯСОМ

Перловую крупу отварить до полуготовности и воду слить. Кабачки, очищенные от кожицы, сладкий стручковый перец, очищенный от стеблей и семян, свежие помидоры, гогошары и лук репчатый мелко нарезать и обжарить до мягкости на растительном масле, охладить, смешать с сырым говяжьим фаршем, можно с фаршем баранины или свинины, подготовленным рисом. Добавить яйца, соль, молотый перец, мелко нарезан-

ную зелень. Вымешать, сформовать круглые лепешки овальной формы, положить их на смазанную жиром сковороду или небольшой противень, сбрызнуть маслом и обжарить в жарочном шкафу до полуготовности. Сметану смешать с томатным соком, бульоном, посолить и тушить до готовности. При подаче полить соусом, в котором тушились лепешки, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Перловой крупы — $\frac{1}{4}$ стакана, кабачков — $\frac{1}{4}$ шт., перца стручкового — 2 шт., гогошар — 1–2 шт., лука репчатого — 2–3 гол., свежих помидоров — 2–3 шт., масла — 3 ст. ложки, мясного фарша — 400–500 г, сметаны и бульона — по 1 стакану, томатного сока — 2 стакана, яиц — 1 шт., зелени и соли — по вкусу.



ЯЧНЕВАЯ КРУПА



СУПЫ

ЩИ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ, ФАСОЛИ И ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ СО СВИНИНОЙ

Предварительно замоченную фасоль положить в кастрюлю, добавить нарезанную кусочками свинину, залить холодной водой и варить до готовности. Положить ячневую крупу и варить щи до готовности. Добавить консервированную тушеную квашеную капусту. Довести до кипения. Чеснок растереть с солью и заправить им щи.

Перед подачей положить в щи сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Свинины — 300 — 400 г, ячневой крупы — 2 ст. ложки, консервированной тушеной капусты — 250 г, фасоли (зерно) — $\frac{1}{2}$ стакана, чеснока — 5-6 зубчиков, сметаны — 3-4 ст. ложки, зелени — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

В кипящее молоко, разведенное водой, засыпают просеянную ячневую крупу, непрерывно помешивая, добавляют соль, сахар и варят 25-30 мин при слабом кипении.

Подают на стол со сливочным маслом.

● Молока — 4 стакана, воды — 2 стакана, ячневой крупы — $\frac{2}{3}$ стакана, сахарного песка — $\frac{1}{2}$ ч ложки, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

В кипящую воду кладут ячневую крупу и варят до мягкости, после этого прибавляют очищенный нарезанный картофель и варят до готовности. Затем добав-

ляют молоко, соль и дают вскипеть. Перед подачей к столу в суп добавляют сливочное масло.

● Воды — 2 стакана, ячневой крупы — 2 ст. ложки, картофеля — 450 г, молока — 2 $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЗ ЯЧНЕВОЙ МУКИ

Смешивают яйца, молоко (3 ст. ложки), соль по вкусу и растопленное сливочное масло. В полученную массу всыпают ячневую муку и замешивают тесто, которое разделявают на клецки. Для этого металлической ложкой, смоченной горячим молоком, берут небольшой кусочек теста и опускают его в кипящее молоко. Разделав все тесто на клецки, варят их до готовности в том же молоке.

● Яйца — 2 шт., растопленного сливочного масла — 2 ст. ложки, ячневой муки — 1 стакан, молока — 5 стаканов, соли — по вкусу.

КАШИ, ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ...



КАША ЯЧНЕВАЯ

Вязкая. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпают ячневую крупу и, непрерывно помешивая, варят 20–25 мин на слабом огне до загустения, после чего кладут соль по вкусу.

Жидкая. Готовят так же, как и вязкую, беря только на 1 стакан крупы 5 стаканов молока.

В кашу можно положить сливочное масло.

● Молока — 4 стакана, ячневой крупы — 1 $\frac{1}{2}$ стакана, сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

КАША ЯЧНЕВАЯ СО СВИНЫМ ИЛИ БАРАНЬИМ САЛОМ

Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30–40 мин на водяную баню.

● Ячневой крупы – $2\frac{1}{2}$ стакана, воды – $4\frac{1}{2}$ стакана, сырого свиного или бараньего сала (внутреннего) – 100 г, соли – 1 ч. ложка.

КАШИЦА КОСТРОМСКАЯ

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 мин (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся пену. Затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на медленном огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 мин.

● Ячневой крупы – $1\frac{1}{2}$ стакана, воды – 2 л, гороха – $\frac{1}{4}$ стакана, лука репчатого – 1 гол., тимьяна или чабера – 2 ст. ложки, сливочного или подсолнечного масла – 3 ст. ложки, соли – 1 ч. ложка.

КОЛИВО

Крупу промыть, отварить в воде на умеренном огне, все время снимая пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно приготовить мак: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 мин воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком и сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Затем распаренный мак

перетереть в фарфоровой ступке, добавляя по чайной ложке кипятка к каждой столовой ложке мака.

Подготовленный мак смешать с загустевшей размяченной ячневой кашей, добавить мед, прогреть на медленном огне 5–7 мин, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

● Ячневой крупы – 2 стакана, воды – 3 л, молока – 0,25 л, мака – $\frac{3}{4}$ – 1 стакан, меда – 2–3 ст. ложки, клюквенного или смородинового варенья – 2 ст. ложки.

КАША ЯЧНЕВАЯ

Крупу перебрать, вымыть, отцедить. Довести до кипения воду, причем объем взятой воды должен быть в 2 раза больше объема крупы, посолить. Положить жир, всыпать крупу, помешать, варить на слабом огне. Когда вода в каше закипит, перемешать и поставить в умеренно горячую духовку. Лучше готовить кашу на пару. Закрытую кастрюлю с кашей поставить в другую кастрюлю (большего объема) с горячей водой, которую также накрыть. Во время варки вода в каше должна выпариться. Приготовленная таким образом каша получается рассыпчатой, не пригорает и не высыхает. Подать с грибным соусом.

● Крупы ячневой – $2\frac{1}{2}$ стакана, жира – 40 г, соли – по вкусу.

КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ

Крупу перебрать, промыть, всыпать в горячее молоко и варить, помешивая, в течение 15 мин. Затем добавить соль, сахар, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести до готовности.

● Ячневой крупы – 1 стакан, молока – 1 л, сахарного песка – 1–2 ст. ложки, масла – 3–4 ст. ложки.

КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЯЙЦОМ

В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную крупу и, периодически помешивая, варить до загустения. Затем кастрюлю закрыть крышкой, поставить на слабый огонь или в кастрюлю с горячей водой (водяная баня) и довести до готовности в течение 2 ч. В готовую кашу положить растопленное масло, рубленые вареные яйца и вымешать.

● Крупы ячневой — 2 стакана, воды — 0,7–0,8 л, масла — 3–4 ст. ложки, яиц — 2 шт., соли — по вкусу.

КАША ЯЧНЕВАЯ С ЛИВЕРОМ

Сварить рассыпчатую ячневую кашу. Легкие, сердце, горловину тщательно промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить до готовности. Сваренный ливер вынуть из бульона, охладить, мелко нарезать, перевернуть через мясорубку или порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и слегка поджарить с маслом. Затем добавить измельченный ливер и вместе с луком, часто помешивая, хорошо прожарить. Соединить с рассыпчатой заправленной жиром кашей и хорошо размешать.

● Крупы ячневой — 2 стакана, воды — 0,7–0,8 л, ливера — 500 г, лука репчатого — 2–3 гол., масла топленого — 3–4 ст. ложки, соли — по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ

В кипящую воду всыпать промытую крупу и варить 10–15 мин, затем крупу откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, переложить в кипящее молоко и на слабом огне варить до готовности, после чего кашу охладить до температуры 50–60 °С, ввести растертые с сахаром яичные желтки, перебранный и промытый изюм, ванильный сахар и хорошо размешать. Взбить яичные белки, добавить в кашу, осторожно вымешать. Выложить массу в форму, смазанную жиром и посыпанную сахаром, поставить ее в кастрюлю с горячей во-

дой. Форма должна быть погружена в воду на $\frac{1}{3}$ объема. Закрывать форму крышкой и варить при медленном кипении 40–50 мин или запечь в жарочном шкафу (при запекании пудинг следует положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху сбрызнуть маслом). Готовый пудинг выложить, перевернув, на доску, разрезать на порции, которые разложить в тарелки, и посыпать сахарной пудрой.

Приготовление соуса. Перебранную и промытую курагу залить кипятком и дать постоять $1\frac{1}{2}$ ч, затем повернуть через мясорубку, развести водой, добавить сахар, довести до кипения; заварить картофельной мукой и охладить, после чего добавить ванильный сахар.

● Крупы ячневой – 1 стакан, молока – 0,5 л, яиц – 2 шт., сахарного песка – 4 ст. ложки, сахарной пудры – 1 ст. ложка, изюма – 3 ст. ложки, масла – 2–3 ст. ложки, ванильного сахара – $\frac{1}{4}$ пачки, сухарей молотых – 1 ст. ложка.

● Для соуса: кураги – 100 г, сахарного песка – 3 ст. ложки, картофельной муки – 1–2 ч. ложки.

ЗАПЕКАНКА ЯЧНЕВАЯ С ТВОРОГОМ

Варят рассыпчатую кашу из ячневой крупы. Растирают творог, добавляют яйца, сахар, соль, снова растирают, смешивают с кашей, выкладывают всю массу в посуду для запекания, смазанную сливочным маслом, и запекают массу, сбрызнув сверху растопленным маслом, в духовке. Подают на стол со сметанным соусом.

● Ячневой крупы – $\frac{3}{4}$ стакана, воды – $1\frac{1}{2}$ стакана, творога – 300 г, яиц – 2 шт., сахарного песка – 3 ст. ложки, сливочного масла – 5 ч. ложек, сметанного соуса – $\frac{3}{4}$ стакана, соли – по вкусу.

КОТЛЕТЫ С КОПЧЕНОЙ ТРЕСКОЙ

Ячневую крупу хорошо вымыть, залить горячей водой (воды брать в три раза больше объема крупы), положить 20 г жира, перемешать, варить на малом

огне под крышкой. Когда вода выкипит в каше, поставить ее в нагретую духовку. Готовую кашу вынуть, охладить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, поджарить в жире до светло-золотистого цвета. Треску очистить от кожи и костей. Филе, лук и кашу пропустить через мясорубку два раза (через мелкую сетку). В массу положить яйцо, соль, перец по вкусу, хорошо вымешать. Сформовать круглые котлеты, обвалять их в тертой булке, обжарить с обеих сторон и дотушить на малом огне. Уложить на блюдо, украсить зеленью. Подать помидорный или чесночный соус.

● Рыбы — 400 г, ячневой крупы — 1 стакан, лука репчатого — 1 гол., жира — 20 г, яиц — 1 шт., тертой булки — 40 г, жира — 60–80 г, зелени, соли, перца — по вкусу.

ШЮПИНИС ПО-ЛИТОВСКИ

Отдельно разварить каждый из следующих компонентов: ячневую крупу, предварительно замоченный горох, нарезанную брюкву.

Нарезанное кубиками сало обжарить с мелко нашинкованным луком, соединить с разваренными крупой, горохом, брюквой, прибавить мелко нарезанную ветчину, посыпать майораном, укропом, заправить сметаной. Подавать к столу в горячем виде.

● Ячневой крупы — $1\frac{1}{2}$ стакана, гороха — 1 стакан, брюквы — 1 шт., лука репчатого — 3 гол., свиного сала — 200 г, ветчины — 250 г, сметаны — 1 стакан, майорана — 1 ч. ложка, зелени укропа — 2 ст. ложки.

КРУПЕНЯ ПО-БЕЛОРУССКИ

Ветчину (свинину) слегка обжарить на сале с луком, затем отварить вместе с крупой в воде. Когда вода закипит, добавить овощи, нарезанные кубиками, и довести их до готовности на медленном огне или в духовке (около 30 мин). За 5–6 мин до готовности засыпать приправы, посолить.

● Ячневой крупы — $\frac{1}{2}$ стакана, свинины — 200 г, ветчины — 100 г, сала — 50 г, моркови — 2 шт., репы — 1 шт., картофеля — 3–4 шт., воды — $2\frac{1}{2}$ л, лаврового листа — 2 шт., сельдерея — 1 ст. ложка, зелени укропа — 1 ст. ложка, красного перца — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, чеснока — 3–5 зубчиков.

ВЕДАЛАЙ ПО-ЛИТОВСКИ

Ячневую крупу промыть, ошпарить кипящим молоком и поставить в горячую духовку на слабый огонь до выпаривания молока. Затем добавить поджаренное с луком кишечное сало и поджаренный с салом фарш из потрохов, перемешать и поставить в духовку упревать.

Наполнить этой начинкой промытые и поскобленные свиные толстые кишки (концы кишок завязать), положить их на смазанный маслом противень и жарить $1\frac{1}{2}$ ч, время от времени переворачивая.

● Ячневой крупы — 2 стакана, молока — $1\frac{1}{2}$ стакана, кишечного свиного сала — 200 г, печени — 200 г, сердца (почек) — 200 г, лука репчатого — 2 гол., шпика свиного — 150 г, черного молотого перца — 1 ч. ложка, майорана — по вкусу.

ГАЛУШКИ ИЗ ЯЧНЕВОЙ МУКИ

В молоко (1 стакан) добавляют ячневую муку, яйцо, соль по вкусу и растопленное сливочное масло. Все размешивают и делают галушки, которые варят 10 мин в подсоленной воде. Отдельно подают на стол молоко ($2\frac{1}{2}$ стакана).

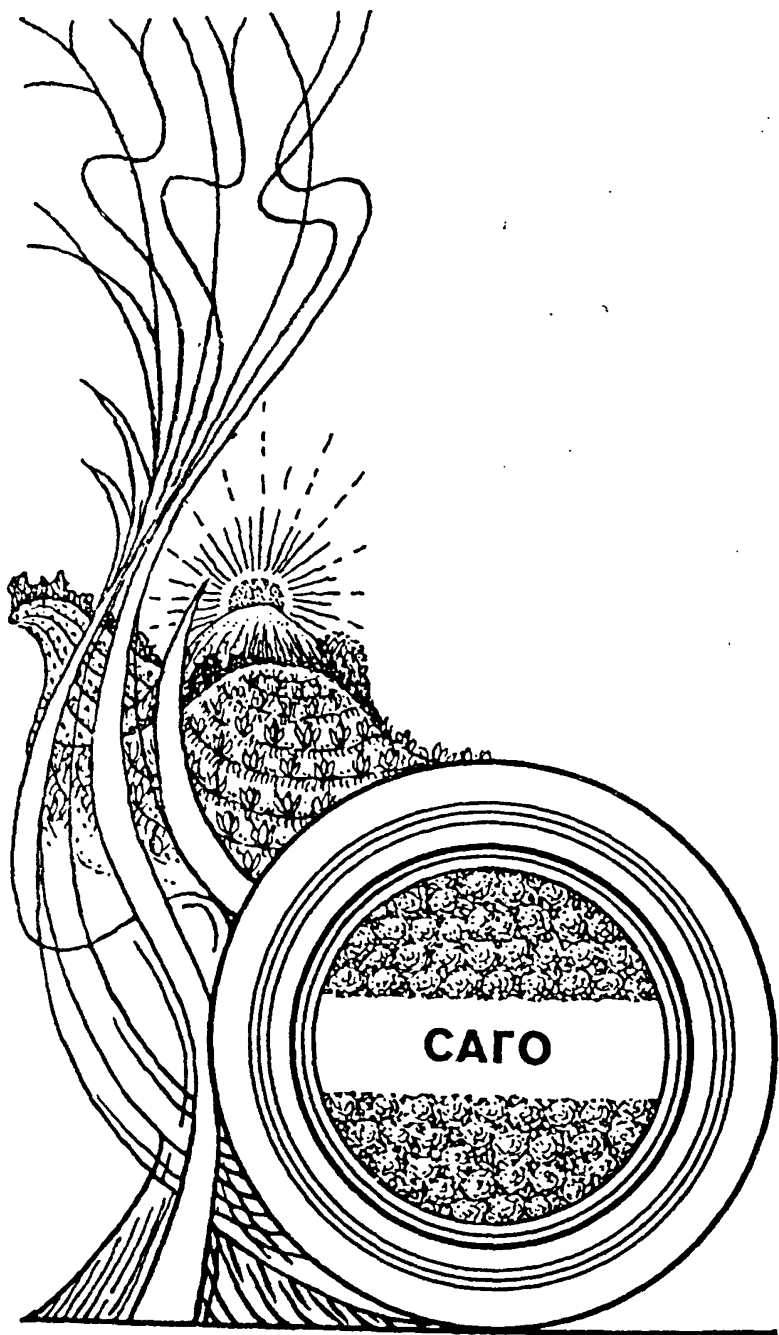
● Молока — $3\frac{1}{2}$ стакана, ячневой муки — $1\frac{1}{2}$ стакана, яиц — 1 шт., сливочного масла — 1 ст. ложка, соли — по вкусу.

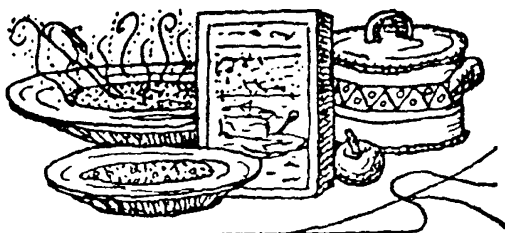
КОТЛЕТЫ ИЗ ЯЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ

Вскипятить воду с молоком, всыпать хлопья, добавить бульонный кубик. Перемешивая, варить около 5 мин, после чего хлопья охладить, добавить яйца,

рубленую зелень петрушки и очень мелко нарубленную колбасу или мясо; вымешать массу, приправить по вкусу солью и перцем. Из массы сформовать рулет, выложить на доску, посыпанную толстым слоем толченых сухарей. Ножом нарезать круглые, довольно толстые котлеты, обвалять их в сухарях, пожарить. Подавать с томатным соком и салатом из свежих сезонных овощей.

● Ячневых хлопьев — 2 стакана, воды — $1\frac{1}{2}$ стакана, молока — $1\frac{1}{2}$ стакана, бульонных кубиков — 1 шт., яиц — 2 шт., зелени петрушки — 1 пучок, колбасы или отварного или запеченного мяса — 100 г, толченых сухарей — 2 ст. ложки, жира для жарения — 80 г, соли — по вкусу.





СУП МОЛОЧНЫЙ С САГО И ЛЬЕЗОНОМ

Молоко развести водой, довести до кипения. Саго перебрать, промыть, всыпать в кипящую жидкость и варить при слабом кипении до готовности крупы, затем положить в суп сахар и соль по вкусу. Суп охладить до 70-80 °С и, помешивая его, влить льезон.

Для приготовления льезона сырые яичные желтки и масло сливочное размешать венчиком и, помешивая, добавить горячее молоко, после чего смесь проварить на водяной бане до загустения.

● Для супа: молока — 1 л, крупы саговой — $\frac{1}{2}$ стакана, соли и сахара — по вкусу.

● Для льезона: молока — 0,25 л, яичных желтков — 1 шт., масла — 1-2 ст. ложки.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И САГО

Кабачки очистить от кожицы, нарезать равными кусками, столовой ложкой вырезать сердцевину (мякоть с семенами) и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Воду слить и кабачки охладить. Мякоть говядины, свинины, баранины, птицы или кролика провернуть через мясорубку, добавить сваренное рассыпчатое саго, пассерованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень, соль, перец молотый и все хорошо перемешать. Нафаршировать кабачки, положить их в широкую и глубокую смазанную жиром сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Когда кабачки подрумянятся, залить их подсоленной сметаной, смешанной с томатным соком, добавить рубленый чеснок и потушить до готовности. При подаче полить кабачки соусом, в котором они тушились, и посыпать зеленью.

● Крупы саго — $1\frac{1}{2}$ стакана, кабачков — 1 кг, мяса — 450–500 г, лука репчатого — 2–3 гол., масла — 3 ст. ложки, сметаны — $1\frac{1}{2}$ стакана, томатного сока — $1\frac{1}{2}$ стакана, сыра тертого — 1 ст. ложка, зелени, перца молотого и соли — по вкусу.

КАША СЛАДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ САГО С МАРМЕЛАДОМ

Крупу перебрать, промыть холодной водой, залить холодным молоком и дать постоять 2–3 ч. В кипящее молоко положить соль, сахар, набухшую саговую крупу и варить до загустения. Штучный мармелад нарезать ломтиками, смешать с саговой кашей и варить до готовности крупы.

При подаче полить маслом.

● Крупы саго — $1\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1–1,25 л, сахарного песка — 2–3 ст. ложки, мармелада фигурного — 8–10 шт., масла — 3–4 ст. ложки, соли — по вкусу.

КАША ЖИДКАЯ ИЗ САГОВОЙ КРУПЫ НА МОЛОКЕ

Промытую крупу залить холодным молоком так, чтобы уровень молока был в $1\frac{1}{2}$ –2 раза больше уровня крупы, и поставить на 3–4 ч в холодное место. В кипящее молоко положить замоченную крупу и, периодически помешивая, варить с момента закипания молока 10–15 мин. Затем добавить сахар, соль и варить до готовности. При подаче полить кашу маслом.

● Крупы саго — $1\frac{1}{2}$ стакана, молока — 1,8–2 л, сахарного песка — 2 ст. ложки, масла — 3–4 ст. ложки.

КАША ИЗ САГО С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

Перебранную крупу промыть в холодной воде и залить холодной водой так, чтобы слой воды над крупой был равен слою крупы. Дать саго набухнуть в течение

1½ ч. Затем воду слить в чистую посуду, а крупу поставить в жарочный шкаф. Через 10–15 мин кастрюлю с крупой вынуть; дать крупе немного остыть; хорошо размешать вилкой. Влить половину растопленного масла, одну часть процеженной жидкости с растворенным в ней крахмалом, размешать и снова поставить в жарочный шкаф. Когда крупа впитает жидкость, ее снова размешать, добавить остальную жидкость, пассерованный с томатом-пюре репчатый лук, соль. Все размешать, довести до кипения на плите, затем закрыть крышкой, поставить на сковороде с водой в жарочный шкаф и довести кашу до готовности. При подаче кашу полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

● Крупы саго – 1½ стакана, масла – 4–5 ст. ложек, томата-пюре – 1 ст. ложка, лука репчатого – 2–3 гол., соли – по вкусу.

КАША ИЗ САГО С КРЕВЕТКАМИ

Саговую крупу промыть, замочить в холодной воде и сварить рассыпчатую кашу, как указано в предыдущем рецепте.

Замороженных креветок положить в холодную воду и, когда они оттают, хорошо промыть. В подсоленную кипящую воду положить лавровый лист, креветок и варить с момента закипания воды 5–8 мин. Креветок охладить и очистить мускул от панциря.

Лук репчатый нашинковать, слегка обжарить; добавить мелко нарезанные свежие помидоры, мускул креветок (если крупный – мелко нарезать или вилками измельчить так, чтобы получились отдельные пучки волокон) и все вместе потушить. Соединить с рассыпчатой саговой кашей, добавить мелко нарезанную зелень, вымешать, закрыть крышкой, поставить на водяную баню и томить кашу 30–40 мин.

● Крупы саго – 1½ стакана, креветок – 500 г, лука репчатого – 2–3 гол., помидоров – 3–4 шт., масла – 3–4 ст. ложки, зелени мелко нарезанной – 1–2 ч. ложки, соли – по вкусу.

КАША ИЗ САГО С ИЗЮМОМ

Молоко смешать с водой, добавить соль, корицу, мытый изюм, довести смесь до кипения, засыпать саго и снова довести до кипения. Затем кастрюлю снять с огня, плотно закрыть крышкой и настаивать кашу 20–25 мин. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

● Крупы саго – 1,5 стакана, молока – 0,5 л, воды – 0,5 л, изюма – 3 ст. ложки, сливочного масла – 4 ст. ложки, корицы – на кончике ножа, соли – по вкусу.

ПУДИНГ ИЗ САГО

Перебранную, промытую крупу сварить в воде до полуготовности, затем откинуть на сито и доварить в молоке. Яичные желтки растереть с сахаром, яблоки промыть и мелко нарезать. Сваренное саго, желтки, яблоки, сливочное масло перемешать. Ввести взбитые белки и вновь размешать. Выпечь в форме, смазанной маслом. При подаче пудинг полить разогретым вареньем.

● Крупы саго – 1 стакан, сливочного масла – 25 г, яблок – 150 г, варенья – 300 г, яиц – 2 шт., сахарного песка – 3 ст. ложки, молока – $\frac{1}{4}$ стакана.

БИТОЧКИ ИЗ САГО

Саго замочить в холодной воде на 3–4 ч. В горячее молоко положить соль, сахар, замоченную крупу и варить до получения густой вязкой каши. Затем охладить до 70 °С, положить яйца, перебранный промытый изюм, хорошо промешать и, пока масса не остыла, сформовать биточки. Запанировать их в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до появления румяной корочки и на 1–2 мин поставить в жарочный шкаф. При подаче полить сладким соусом из сушеных фруктов.

Приготовление соуса. Сушеные фрукты перебрать, тщательно промыть в теплой воде, залить холодной водой, дать воде закипеть, положить сахар и варить фрукты до готовности. Картофельную муку развести

охлажденным отваром от фруктов, заварить им сушеные фрукты и охладить.

● Крупы саго — 1 стакан, молока — 0,5 л, яиц — 2 шт., сахарного песка — 2 ст. ложки, панировочных сухарей — 2–3 ст. ложки, масла — 4–5 ст. ложек, изюма — 3 ст. ложки, соли — по вкусу.

● Для соуса: фруктов сушеных (смесь) — 100–150 г, сахарного песка — 2–3 ст. ложки, картофельного крахмала — $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

ПЛОВ ИЗ САГО С ИЗЮМОМ

Молоко соединить с водой, добавить соль, корицу, перебранный и промытый изюм и довести до кипения, затем засыпать крупу и варить до загустения. Кастриюлю плотно закрыть крышкой и довести плов до готовности на пару в течение 20–25 мин. Подать в горячем виде со сливочным маслом.

● Крупы саго — 1 стакан, молока — 0,5 л, изюма — 80 г, масла сливочного — 2 ст. ложки.

ГОЛУБЦЫ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ И САГО

Сваренный морской гребешок охладить, провернуть через мясорубку, смешать со сваренной рассыпчатой саговой кашей, обжаренным до мягкости репчатым луком, сырым яйцом, мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавить соль, перец и хорошо перемешать.

Целые кочаны капусты, очищенные от загрязненных листьев и кочерыжек, сварить в подсоленной воде до полуготовности, охладить, разобрать на отдельные листья; стебли отбить тыльной стороной ладони, положить на каждый лист фарш, завернуть конвертом. Обваливать голубцы в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде в разогретом жире, затем залить соусом сметанным с томатом и луком и тушить до готовности капусты. При подаче полить голубцы соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

● Крупы саго — $\frac{1}{2}$ стакана, свежей капусты — 700–800 г, морского гребешка — 800 г, яиц — 2 шт., лука репчатого — 2–3 гол., масла — 3 ст. ложки, муки пшеничной — 1–2 ст. ложки, соуса сметанного с томатом — 2–3 стакана, зелени — по вкусу.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3	Щи зеленые из консервированного щавеля и шпината с рисом	26
РИС	16	Щи зеленые из консервированного щавеля и шпината с рисом и плавленым сыром	26
Салаты	17	Солянка мясная с рисом	27
Салат из риса и овощей с яблоками	17	Рассольник из почек	27
Салат с дыней и апельсинами	17	Рассольник рыбный	28
Салат из риса с мясом и апельсинами	17	Рассольник с рыбными консервами	28
Пестрый салат с сырым сладким перцем	18	Рассольник с фрикадельками из кальмаров с рисом	29
Салат грибной с рисом . .	18	Рассольник грибной	29
Салат из корня сельдерея с рисом	19	Суп-харчо из говядины	30
Салат из сладкого красного перца с рисом . .	19	Суп-харчо из баранины или говядины	31
Салат из спаржи с рисом .	19	Суп-харчо из баранины	32
Салат из риса с тыквой . .	19	Суп-харчо из курицы, индейки или гуся	32
Салат из риса с бобовыми .	20	Суп-харчо с орехами	33
Салат из риса и сельди . .	20	Суп-харчо с яйцами	33
Салат из риса и овощей . .	20	Суп из баранины с рисом	34
Салат из яиц с рисом . . .	21	Суп из баранины с фрикадельками	34
Сельдь кусочками с рисом и изюмом	21	Суп из баранины с овощами	35
Салат с рисом	21	Суп-бозбаш	35
Салат из риса и помидоров	22	Суп-бозбаш с фрикадельками	36
Супы	22	Суп из курицы	37
Бульон с запеканкой из риса с овощами	22	Кюфта-бозбаш с алычой (по-азербайджански) . . .	38
Бульон с рисом и помидорами	23	Суп из баранины с лимонным соком	38
Бульон с рисом	23	Суп рисовый с томатным соком и мясными фрикадельками	39
Борщ с консервированным зеленым горошком и мясными фрикадельками с рисом	24	Суп рыбный с рисом и томатным соком (типа харчо)	39
Щи из квашеной капусты с рисом и грибами	25		
Щи из квашеной капусты с рисом и жирной свиной	25		

Суп острый с рисом и свининой	40	Суп-пюре из яблок с рисом	53
Суп из рисовой крупы с фрикадельками из кальмара и рыбы	40	Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса	53
Суп рисовый с морским гребешком и консервированным зеленым горошком	41	Суп из свежих яблок с рисом	54
Суп рисовый с горохом	42	Суп из риса с яблоками	54
Суп-шечаманды из кислого молока с рисом	42	Суп из риса с яблоками и грецкими орехами	55
Суп-пюре из моркови с гречками	43	Суп-пюре из айвы с рисом	55
Суп с клецками из риса	43	Суп из кураги с рисом	55
Суп-пюре из рисовой крупы и овощей	44	Суп-пюре из риса, замороженной сливы и яблок	55
Суп-пюре из консервированных красных томатов с рисом	44	Суп из риса с вишней	56
Суп из свежих помидоров с рисом	45	Суп-пюре из риса с изюмом	56
Суп из крапивы и риса	45	Суп из черники на рисовом отваре	56
Суп из риса и картофеля	45		
Суп из риса и грибов	46	Мясные и рыбные блюда	57
Суп-пюре помидорный с чесноком	46	Мясо в горшочке с рисом	57
Суп с рисом и томатом	47	Отварное мясо с жареным рисом	57
Суп из стручковой фасоли холодный	47	Шилаплав (А)	58
Суп грибной с ушками	47	Шилаплав (Б)	58
Суп молочный рисовый	48	Шилаплав (В)	58
Суп молочный рисовый протертый	48	Долма из баранины	59
Молочный суп с рисом и фасолью	49	Долма летняя	60
Молочный суп с тыквой	49	Долма из айвы и яблок с фаршем из баранины	61
Суп-пюре молочный с морковью и рисом	49	Долма из баранины с яблоками и изюмом	61
Суп молочный из топлёного молока с рисом	50	Голубцы из рубленой капусты с рисом и мясом	62
Суп молочный с машем и рисом	50	Кулеш из риса с бараниной	62
Суп из моркови и риса	50	Шашлык из говяжьей вырезки с рисом и луком	63
Суп с кабачками и рисом	51	Мясные тефтели с рисом под белым соусом	64
Суп из свежих огурцов с рисом	51	Рубленые свиные зразы с рисом	64
Суп из яблок, риса и творога	51	Шницель рубленый с рисом	64
Суп рисовый с крапивой	52	Печень с мандаринами по-японски	65
Суп из моркови и риса	52	Отварной цыпленок с рисом и белым соусом	65
Суп из риса и консервированного зеленого горошка	52	Рис с куриным мясом	66
Суп из риса с яблоками	53	Курица, жаренная в тесте, с рисом	66
		Курица по-испански	66
		Утка с рисом, изюмом и черносливом	67

Утка с рисом, черносливом, изюмом и сушеными яблоками	67	ной	86
Рис с бананами и рыбой	68	Плов из перепелов	86
Тефтели из морского гребешка с рисом	68	Овощные блюда	87
Пловы	69	Морковь с рисом	87
Плов откидной	69	Шпинат с рисом и брынзой	87
Плов припускной	69	Ревень с рисом	88
Плов с рагу из баранины	70	Консервированный зеленый горошек с рисом	88
Плов с молодой бараниной или птицей	70	Рис с зеленым горошком	89
Плов с жареным цыпленком	71	Тыква тушеная с рисом и изюмом	89
Плов с курицей	71	Баклажаны жареные с рисом и помидорами	89
Плов со сладкой подливкой	72	Баклажаны, запеченные с рисом	90
Плов с изюмом	72	Спаржа, запеченная с рисом	90
Плов с айвой и тыквой	73	Тыква, запеченная с рисом	91
Плов с курагой и бараниной	73	Тыква, фаршированная рисом с помидорами	91
Плов из баранины с черносливом	74	Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом	91
Плов с черносливом и овощами	74	Репка, фаршированная рисом	92
Плов с изюмом и черносливом	74	Репка, фаршированная рисом и сыром	92
Плов с черносливом и чесноком	75	Репка, фаршированная рисом и грибами	93
Плов с бараниной и гранатами	75	Кабачки, фаршированные рисом и грибами	93
Гурийский плов с изюмом	76	Лук, фаршированный рисом и грибами	93
Плов с баклажанами	76	Кочан капусты, фаршированный рисом и яйцами	94
Плов со сладким стручковым перцем	77	Квашеная капуста, фаршированная рисом и мясом	95
Плов с овощами	78	Перец, фаршированный рисом и сыром	95
Плов с морским гребешком	78	Перец, фаршированный мясом и рисом	96
Плов с сухофруктами и бараниной	79	Помидоры, фаршированные рисом и сосисками	96
Плов с грибами	79	Помидоры, фаршированные мясом и рисом	97
Плов с крапивой	80	Голубцы с виноградными листьями и изюмом	97
Плов из риса и фасоли	80	Голубцы с рисом и фасолью	98
Сюдлу — плов по-азербайджански	80	Голубцы с рисом и грибами	98
Плов с бараниной	81	Голубцы, фаршированные рисом и творогом	99
Плов по-узбекски	82		
Плов с тыквой и фруктами	82		
Плов с изюмом	83		
Плов с картофелем	83		
Плов по-армянски	83		
Плов (кавирча палов)	84		
Плов из рубленого мяса	85		
Плов по-арабски	85		
Плов с цыпленком	85		
Плов с курицей и свиной			

Картофельные котлеты с рисом и брынзой . . .	99	свежими фруктами . . .	114
Картофельные вегетарианские котлеты с рисом . . .	100	Запеканка из зеленого лука с яйцами и брынзой . . .	114
Маринованные грибы с рисом и майонезом . . .	100	Рис, запеченный с сыром . . .	114
Ризотто с шампиньонами . . .	101	Запеканка рисовая с творогом	115
Ризотто по-шумавски с сыром	101	Запеканка рисовая с сыром	115
Каши, пудинги, запеканки	102	Запеканка с яблоками . . .	116
Каша рисовая молочная . . .	102	Запеканка рисовая с вареньем	116
Каша рисовая молочная . . .	102	Паштет из риса	116
Каша рисовая молочная с тыквой	103	Рис жареный	117
Каша рисовая молочная с яблоками	103	Рис «румяный»	117
Каша рисовая молочная с плавленым сыром . . .	103	Рис по-вьетнамски	118
Каша рисовая молочная с батончиками «Рот Фронт» . . .	104	Рис с черной фасолью . . .	118
Рисовая каша с яблоками . . .	104	Чечевица с рисом	118
Каша жидкая рисовая со свежими яблоками и сливой	104	Котлеты с рисом, шпинатом и творогом	119
Каша из риса и фасоли с луком	105	Котлеты рисовые с сыром . . .	119
Рис припущенный с московскими котлетами . . .	105	Котлеты рисовые с творогом	119
Рис припущенный с настоем шафрана	106	Котлеты с рисом и грибами	120
Рисовая каша с томатом и сыром	106	Рисовые биточки	120
Рисовая каша с молоком . . .	106	Рисовые зразы	120
Рисовая каша с фруктами . . .	107	Зразы из риса с творогом . . .	121
Рисовая каша холодная . . .	107	Блинчики, оладьи, пироги	122
Рисовая каша с яблоками и взбитыми сливками . . .	108	Лепешка из творога с рисом	122
Рисовая каша со взбитыми сливками и малиновым пюре	108	Лепешки мясные с рисом . . .	122
Пудинг рисовый (А)	108	Амстердамский воздушный пирог из риса	123
Пудинг рисовый (Б)	109	Пирог из риса	123
Пудинг рисовый (В)	109	Коржики из риса	123
Пудинг рисовый (Г)	110	Курник	124
Пудинг рисовый (Д)	111	Пирог с рисом и палтусом . . .	125
Австралийский рисовый пудинг	111	Расстегаи	126
Пудинг из творога и риса . . .	112	Вареники с сушеными грибами и рисом	127
Пудинг из риса и яблок . . .	112	Оладьи рисовые с яблочным пюре	128
Пудинг крупяной с изюмом и абрикосовым соусом . . .	113	Сладкие блюда	129
Запеканка рисовая	113	Алыча с тыквой и рисом . . .	129
Запеканка рисовая со		Рулет из риса с персиками	129
		Пикантный рис с апельсиновым соком	130
		Банановый рис	130
		Молочный кисель с рисовой мукой	130

Яблоки, запеченные с рисом	131	Суп молочный манный с морковью и тыквой . . .	145
Рис с яблоками под абрикосовым соусом . . .	131	Суп молочный манный с жареными грецкими орехами	146
Рис со сливками	132	Суп молочный с запеченными клецками из манной крупы	146
Яблоки, фаршированные рисом и орехами	132	Мясные и рыбные блюда	147
Крем с рисом	133	Суфле с ветчиной и сыром	147
Рис с медом и взбитыми сливками	133	Рыбные галушки с манкой в огуречном соусе . . .	147
Абрикосы с рисом и сливками	134	Овощные блюда	148
Яблоки с рисом	134	Реза, фаршированная манной кашей с айвой . . .	148
Яблоки в рисе, запеченные в духовке	135	Реза, фаршированная манной кашей и яблоками . .	148
Рис с яблоками	135	Реза, фаршированная манной крупой	149
«Венок из риса»	136	Брюква, фаршированная манкой и творогом . . .	149
«Венок» с ягодами	136	Капустная запеканка с манкой и сыром . . .	150
Крем из рисовой муки	137	Каши, пудинги, запеканки	150
Рис с медом и сливками	137	Каша манная молочная	150
МАННАЯ КРУПА	138	Каша манная молочная сладкая с орехами . . .	151
Супы	139	Каша манная молочная с морковью	151
Бульон с манными клецками, колбасой или ветчиной	139	Каша манная молочная с желтком	151
Манный суп с ветчиной	139	Бубертс (манная каша со взбитыми яйцами и клюквенным соусом)	152
Бульон с манной крупой	140	Каша жидкая манная с морковью и изюмом . . .	152
Суп картофельный с манной крупой	140	Каша манная молочная с морковью и инжиром . .	153
Манный суп с помидорами	140	Каша манная молочная рассыпчатая с орехами .	153
Суп из манки по-итальянски	141	Манная каша с вишневым вареньем	154
Сырный суп с манной крупой	141	Пудинг из манной крупы с черносливом или яблоками	154
Суп с сельдереем и морковью	141	Пудинг из манной крупы с шоколадом	154
Суп из петрушки с манными клецками	142	Пудинг из манной крупы с изюмом	155
Суп с кабачками	142	Пудинг с кабачками и яблоками	155
Суп из вишни с манником	142		
Суп из смородины с манной кашей	143		
Суп из клюквы с манной кашей	143		
Суп молочный манный	144		
Суп молочный манный с изюмом	144		
Суп молочный с клецками из манной крупы	144		
Суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы . .	145		
Суп молочный с морковью и манной крупой	145		

Пудинг с тыквой и яблоками	155	Бабка из гороха с манной кашей и творогом . . .	170
Пудинг с тыквой и яблоками (диетический) . . .	156	Тефтели из нута с манной крупой	170
Маннйй пудинг с яблоками	156	Лепешки из манной каши.	170
Пудинг с урюком, брюквой и творогом	156	Ромбики, жаренные в сахарах	171
Пудинг с творогом, изюмом и абрикосовым соусом	157	Ромбики, запеченные с сыром	171
Пудинг с морковью, яблоками и сливой	157	Крокеты с сыром	172
Пудинг с вишней	158	Творожные кнедлики с манной крупой	172
Пудинг с морковью	158	Котлеты из манки с морковью	173
Пудинг с творогом и шпинатом	159	Бабка с морковью и зеленым горошком	173
Пудинг с кабачками	159	Биточки с сыром	173
Пудинг с творогом, изюмом и корицей	160	Блинчики, оладьи, пироги	174
Пудинг с яблоками и орехами	160	Блинчики манные	174
Пудинг с бананами	160	Оладьи манные с черешней	175
Запеченная манная каша со свежей клубникой	161	Оладьи из манной крупы со шпинатом	175
Каша манная запеченная	161	Пирог из манной крупы с изюмом	175
Запеканка манная (А)	162	Сладкие блюда	176
Запеканка манная (Б)	162	Торт из манной крупы	176
Запеканка манная со свежими фруктами	163	Бисквит из манной крупы	177
Запеканка манная с творогом	163	Торт из манной крупы	177
Запеканка со свеклой и творогом	164	Печенье из манной крупы	177
Запеканка с морковью и творогом	164	Суфле манное на молоке паровое	178
Запеканка с творогом и медом	164	Суфле с творогом, курагой и морковью	178
Запеканка с яблоками	165	Суфле с творогом, малиной и орехами	179
Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом	165	Суфле с морковью и яблоками паровое	179
Бабка из манной крупы с финиками	166	Яблоки, фаршированные творогом и изюмом	179
Клецки из манной крупы с сыром	166	Мусс фруктовый из облепихи с манной крупой	180
Клецки из манной крупы с печенкой	167	Мусс витаминный с манной крупой	180
Клецки из манной крупы со шпинатом	167	Мусс манный ванильный	180
Клецки из манной крупы с любительской колбасой	168	Мусс молочный из манной крупы с земляничным пюре	181
Биточки из бобов и манной каши	168	Манник со свежими фруктами и арбузом	181
Биточки из гороха и манной каши с морковью	169	Манник шоколадный	182
Зразы из гороха и манной каши с ливером	169	Манник с орехами	182
		Крем манный	183
		Халва из манной крупы	183

ПШЕНИЦА	184	Гречневая каша с яйцом	196
Каши	185	Кашица тихвинская	197
Каша из поджаренной пше- ницы с маслом	185	Гречневая каша с печенью и луком	197
Пшеничная каша с грибами	185	Каша гречневая с редькой	197
Сладкие блюда	186	Гречневая каша с грушами	197
Кутя	186	Лещ с гречневой кашей, запеченный	198
Кутя с орехами и изюмом	186	Пудинг из гречевого продела	198
Кутя с орехами и луком	187	Запеканка из гречневой крупы с творогом	199
ГРЕЧКА	188	Гречневая запеканка с грибами и творогом	199
Салаты	189	Запеканка из гречневой каши с сыром	200
Салат из айвы с грече- вой кашей	189	Гречневая запеканка с красным перцем и брынзой	200
Салат из свежих огурцов с гречневой кашей	189	Котлеты или биточки из гречневой каши с карто- фелем	200
Салат из гречневой каши с орехами	189	Биточки из гречневой ка- ши	201
Супы	190	Котлеты из гречневой ка- ши	201
Щи из квашеной капусты с консервированными тома- тами и лепешками из гречневой каши	190	Гренки из гречневой каши	202
Суп молочный с брюквой.	191	Крупеник гречневый с творогом	202
Каши, пудинги, запе- канки...	191	Вареники из гречневой муки с творогом	203
Каша гречневая молочная с брюквой	191	ОВСЯНКА	204
Каша гречневая с молоком	191	Супы	205
Каша гречневая молочная с кабачками	192	Суп из овсяной крупы с фрикадельками из кальма- ра и рыбы	205
Гречневая каша со смета- ной	192	Суп из овсяных хлопьев	206
Гречневая каша с яблока- ми	193	Суп из свеклы с овсяными хлопьями «Геркулес»	206
Гречневая каша с сушены- ми грибами	193	Рассольник из свеклы с солеными грибами и овся- ными хлопьями «Геркулес»	206
Гречневая каша со шпиком и луком	193	Суп овсяный с томатным соком	207
Гречневая каша с грибами и луком	194	Суп-пюре из овсяной кру- пы и овощей	207
Гречневая каша с грибами	194	Суп-пюре из овсяной кру- пы с плавленым сыром	207
Гречневая каша с пахтой или кефиром	194	Суп-пюре из «Геркулеса»	208
Гречневая каша по-русски	194	Суп овсяный с грибами	208
Кашица смоленская	195	Суп из овсяной крупы с черносливом	209
Гречневая каша духовая	195	Суп-крем из овсянки	209
Гречневая каша с мозгами	196	Суп молочный из овсянки	209
Гречневая каша с ливером	196		

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	210	Суп молочный с клецками из толокна	222
Суп молочный с овсяными хлопьями и черносливом	210	Суп из садовой капусты с толокном	222
Суп из овсянки с черносливом	210	Клецки из толокна в молоке	222
Суп из овсяных хлопьев с черносливом	210	Запеканка из толокна	223
Суп из овсяной крупы	211	КУКУРУЗА	224
Суп из «Геркулеса»	211	Салаты	225
Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом	212	Салат из консервированной кукурузы с яблоками, морковью и изюмом	225
Каши, пудинги, запеканки...	212	Салат из картофеля и кукурузы	225
Каша молочная из дробленой овсяной крупы	212	Салат из свежих огурцов с кукурузой	226
Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	212	Салат из кукурузы с овощами	226
Каша овсяная	213	Салат из кукурузы с цветной капустой	226
Каша из дробленой овсяной крупы с маслом	213	Салат из кукурузы с грибами	227
Овсяная каша с молоком	213	Яблочно-овощной салат с кукурузой	227
Пори, ж по-английски	213	Свекольный салат с кукурузой	227
Запеканка овсяная	214	Витаминный салат с кукурузой	228
Клецки из овсяных хлопьев	214	Салат с кукурузой под домашнему	228
Котлеты с сельдереем	215	Салат из сладкого перца с кукурузой и помидорами	229
Блинчики, оладьи, пироги	215	Салат из кукурузы с зеленым луком и яйцом	229
Блинчики овсяные	215	Салат из гогошар с кукурузой и чесноком	229
Оладьи из «Геркулеса» с айвой	216	Салат из кукурузы с редькой и маслинами под майонезом	230
Сладкие блюда	216	Салат из кукурузы с солеными огурцами, зеленым чесноком и укропом	230
Пирожные из овсяных хлопьев	216	Салат из кукурузы с рыбой	231
Лепешки овсяные	217	Салат из кукурузы с зеленым луком и брынзой	231
Торт из «Геркулеса»	217	Салат из кукурузы с креветками	231
Кисель овсяный с молоком	217	Салат из кукурузы с яблоками и грушами	232
Кисель белорусский	218	Салат фруктовый с кукурузными хлопьями	232
Кисель овсяный с черносливом	218	Салат из кукурузы с мясом	233
Кисель овсяный на меду	219		
ТОЛОКНО	220		
Супы	221		
Суп из толокна с яблоками	221		
Суп из свежих огурцов и толокна	221		
Суп из яблок на молочной сыворотке	221		

Винегрет с кукурузой	233	Суп молочный с кукурузными клецками	244
Винегрет с кукурузой и сельдью	233	Суп молочный с кукурузной крупой и яблоками	245
Супы	234	Суп-пюре из клубники с кукурузными хлопьями	245
Борщ с кукурузной крупой, мясом и яблоками	234	Суп-пюре из свежих фруктов с кукурузными хлопьями	245
Суп крестьянский с кукурузой	235	Суп из сушеных фруктов с кукурузными хлопьями	246
Рассольник с кукурузой и говядиной	235		
Щи из квашеной капусты с кукурузной крупой и мясом	236	Мясные блюда	247
Суп картофельный с кукурузной крупой и фрикадельками	236	Мясо, тушенное с кукурузой и овощами	247
Суп из кукурузной крупы с фрикадельками	237	Купаты с кукурузой	247
Суп из салата, мяса и молодой кукурузы	237	Печень, тушенная с кукурузой и овощами	248
Суп овощной с кукурузой и помидорами	238	Овощные блюда	248
Щи зеленые с кукурузными хлопьями	238	Рагу из кукурузы с овощами	248
Суп картофельный с молодой кукурузой	239	Плов из кукурузы с овощами	249
Суп картофельный с кукурузной крупой и свежими грибами	239	Кукуруза, тушенная с картофелем и цветной капустой	250
Суп из цветной капусты с кукурузой	240	Картофель, фаршированный кукурузой с грибами и луком, запеченный со сметаной	250
Суп из кабачков со свежими грибами и молодой кукурузой	240	Капуста, тушенная с кукурузой	251
Суп-пюре из овощей и кукурузы	241	Зразы из капусты с кукурузной крупой, творогом и черносливом	251
Суп-пюре из тыквы с кукурузными хлопьями	242	Помидоры, фаршированные кукурузой, луком и яйцами	252
Суп молочный с кукурузой	242	Баклажаны с кукурузой в сметанном соусе	252
Суп-пюре из консервированной кукурузы с бананами	242	Помидоры, фаршированные мясом и кукурузой	253
Суп-пюре из кукурузы с сельдереем	243	Кабачки, запеченные с мясом и кукурузой	253
Суп из кукурузных хлопьев	243	Кукуруза жареная с помидорами	254
Суп из кукурузы	243	Кукуруза печеная с маслом и помидорами	254
Кукуруза в молочном соусе	244	Кукуруза с морковью и изюмом в сметанном соусе	255
Кукуруза в молоке	244		
Суп молочный с кукурузой и картофелем	244		

Каши, пудинги, запеканки...		Кукуруза консервированная с томатом . . .	266
Каша молочная из кукурузной крупы . . .	255	Тефтели из кукурузной муки со сметанным соусом	267
Каша молочная из кукурузных зерен . . .	255	Биточки из консервированной кукурузы с тмином и томатным соусом . .	267
Каша из кукурузной крупы с курагой и изюмом . .	256	Зразы кукурузные с брынзой . . .	268
Мамалыга с брынзой . .	256	Кукурузные галушки с творогом . . .	269
Мамалыга с плавленым сыром и чесноком . .	256	Кукурузные галушки с грибами . . .	269
Кукурузная сечка на молоке с фруктами . .	257	Блинчики, оладьи, пироги...	269
Каша из кукурузной крупы со сливками . . .	257	Блинчики из кукурузной муки с вареньем . .	269
Кукурузная каша с черносливом и орехами . .	258	Блины из кукурузной муки с маслом и сельдью .	270
Кукуруза со сметаной .	258	Пышки из кукурузы . .	270
Пудинг из кукурузы с цукатами и сметаной .	259	Кукурузные оладьи с изюмом и яблоками . . .	271
Пудинг из кукурузной муки с изюмом . . .	259	Вареники ленивые с кукурузной мукой . . .	271
Пудинг «Очарование» из кукурузной муки . .	259	Пирог из кукурузной муки с творогом . . .	272
Кукуруза, запеченная в сметанном соусе с сыром	260	Пирог из творога и кукурузных хлопьев с курагой	272
Запеканка из кукурузы со сметанным соусом . .	260	Сладкий кукурузный пирог с изюмом на простокваше	272
Запеканка из кукурузной муки с брынзой . . .	261	Сладкие блюда	273
Запеканка из кукурузной крупы с айвой и сметаной	261	Коржик медовый. . .	273
Запеканка из кукурузной крупы с грибами, луком и яйцом	262	Коржики из кукурузных хлопьев	273
Запеканка кукурузная с мясом	262	Кекс с изюмом и творогом	274
Кукуруза в початках отварная	263	Печенье песочное . .	274
Вареные зерна кукурузы с орехом и изюмом . .	263	Крем из абрикосов с кукурузными хлопьями. .	275
Кукуруза в початках жареная	263	Взбитые сливки с вареньем и кукурузными хлопьями	275
Зерна кукурузы с орехами	264	Кукурузные хлопья с маком и медом	275
Кукуруза в молочном соусе	264	ПШЕНО	276
Кукуруза с черносливом, яблоками и гренками	265	Супы	277
Кукуруза с рисом и изюмом в молоке с гренками	265	Суп картофельный с пшенной крупой	277
Кукуруза с зеленым горошком в сметанном соусе с гренками	266	Суп из пшена с черносливом	277

Суп из пшениной крупы с грибами	277	Сладкие блюда	289
Суп картофельный с потрохами	278	Крупеник сладкий из пшениной каши с сырковой массой и конфитюром	289
Суп полевой	278	ПЕРЛОВАЯ КРУПА	290
Суп молочный пшениный	278	Салаты	291
Суп молочный пшениный с цукатами	279	Салат из яблок и перловой крупы	291
Суп из пшена и моркови	279	Супы	291
Овощные блюда	280	Щи из квашеной капусты с перловой крупой и мидиями	291
Голубцы с пшениной кашей	280	Солянка рыбная с перловой крупой и кальмарами	292
Помидоры, фаршированные пшениной кашей, сыром и луком	280	Суп из перловой крупы с фрикадельками из кальмаров и рыбы	293
Каши, пудинги, запеканки...	281	Перловый суп	294
Каша пшениная молочная	281	Суп шотландский	294
Кулеш	281	Суп овощной с грибами и перловой крупой	295
Каша пшениная молочная с тыквой	282	Суп-пюре томатно-перловый	295
Каша пшениная с морковью и яблоками	282	Суп-пюре из перловой крупы и овощей	296
Каша пшениная с курагой и медом	282	Суп-пюре из перловой крупы, картофеля и грибов	296
Каша пшениная молочная с изюмом	283	Суп-пюре из перловой крупы с плавленым сыром	297
Каша пшениная с тыквой	283	Суп-пюре из перловой крупы	297
Каша пшениная с горохом и луком	284	Суп перловый с репой	298
Кулеш по-украински	284	Рассольник с грибами и перловой крупой	298
Каша пшениная с маслом	284	Суп из перловой крупы с грибами	299
Каша пшениная рассыпчатая с грибами и луком	285	Перловый суп по-польски	299
Запеканка пшениная	285	Крупник польский	300
Запеканка пшениная со свежими фруктами	286	Суп картофельный с перловой крупой	300
Запеканка пшениная с изюмом	286	Суп с перловой крупой и репой	300
Запеканка пшениная с тыквой	286	Суп молочный перловый	301
Биточки пшениные под соусом с апельсинами	287	Суп молочный с горохом и перловой крупой	301
Биточки пшениные	287	Перловый суп с лимонным соком	301
Котлеты пшениные с морковью	288	Суп с тыквой и перловой крупой	302
Котлеты пшениные с грибами	288		
Блинчики, оладьи, пироги	289		
Оладьи	289		

Суп перловый с плавленым сыром	302	или бараньим салом	311
Суп перловый	303	Кашица костромская	311
Овощные блюда	303	Коливо	311
Голубцы из консервированной морской капусты с перловой крупой	303	Каша ячневая	312
Каши, пудинги, запеканки...	304	Каша молочная вязкая из ячневой крупы	312
Каша перловая молочная	304	Каша ячневая рассыпчатая с яйцом	313
Каша перловая с грибами и луком	304	Каша ячневая с ливером	313
Каша перловая с кабачками и помидорами	305	Пудинг из ячневой крупы	313
Каша перловая с маслом	305	Запеканка ячневая с творогом	314
Пудинг рыбный с перловой крупой	305	Котлеты с копченой треской	314
Котлеты перловые с творогом	306	Шюпинис по-литовски	315
Лепешки с мясом	306	Крупеня по-белорусски	315
ЯЧНЕВАЯ КРУПА	308	Ведалай по-литовски	316
Супы	309	Галушки из ячневой муки	316
Щи из консервированной тушеной капусты, фасоли и ячневой крупы со свиной	309	Котлеты из ячневых хлопьев	316
Суп молочный с ячневой крупой	309	САГО	318
Суп молочный с ячневой крупой и картофелем	309	Суп молочный с саго и льезоном	319
Суп молочный с клецками из ячневой муки	310	Кабачки, фаршированные мясом и саго	319
Каши, пудинги, запеканки...	310	Каша сладкая молочная из саго с мармеладом	320
Каша ячневая	310	Каша жидкая из саговой крупы на молоке	320
Каша ячневая со свинным		Каша из саго с луком и томатом	320
		Каша из саго с креветками	321
		Каша из саго с изюмом	322
		Пудинг из саго	322
		Биточки из саго	322
		Плов из саго с изюмом	323
		Голубцы с морским гребешком и саго	323

Издание для досуга

Орлова Жанна Ивановна

БЛЮДА ИЗ КРУП

Зав. редакцией Т. С. Микаэльян

Мл. редакторы О. В. Кайдалова, Е. А. Митяева

Художник В. П. Козлов

Художественный редактор К. Е. Мацегорин

Технический редактор В. А. Боброва

Корректор В. Н. Маркина

ИБ № 7451

Сдано в набор 15.08.91. Подписано к печати 15.11.91. Формат 84×108^{1/32}. Бумага кн.-журн. Гарнитура Литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 17,64. Усл. кр.-отт. 17,64. Уч.-изд. л. 15,75. Изд. № 069. Тираж 100 000 экз. Заказ № 1150. С № 066.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Колос», 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, ул. Садовая-Спасская, 18.

**Московская типография № 11 Министерства печати и информации Российской Федерации.
Москва, 113105, Нагатинская ул., 1.**